

Le lama écarlate

Religion et méditation

Éric Loonis

Ce livre vous plaît, vous souhaitez en avoir une version imprimée sur papier dans votre bibliothèque, allez sur Amazon !

Le lama écarlate

Le lama écarlate

Religion et méditation

ÉRIC LOONIS

ISBN : 9782493956040

Autres ouvrages de l'auteur



Nous dédions cet ouvrage à tous les Egos de la Terre, afin de les encourager dans la voie du discernement, de la juste vision et de l'abandon du Soi et de ses croyances. La paix et l'amour ne sont pas des constructions de l'Ego, mais le résultat naturel et involontaire de l'abandon de l'Ego.

TABLE DES MATIÈRES

1. LE MATÉRIALISME RELIGIEUX

AVANT-PROPOS

Ce livre de spiritualité-fiction[1] met à contribution un lama bouddhiste prestigieux, aux enseignements particulièrement profonds et décapants. Pourquoi l'a-t-on appelé « Lama Écarlate » ? Plusieurs histoires circulent à ce propos. La plupart fantaisistes, voire incompréhensibles. Celle qui porte ma préférence raconte tout simplement, qu'étant enfant et moinillon, à l'âge de huit ans, il fit l'une de ces bêtises que tout enfant fait un jour ou l'autre. Il versa dans le bac d'un teinturier, contenant deux cents draps pour le monastère du coin, une substance à propos de laquelle personne ne s'accorde, mais qui eut pour effet de changer définitivement la couleur de la teinture. Au lieu de l'ocre ou du safran ou de l'orange ou du rouge ou du brun, ce fut une sorte de couleur étrange, un rouge vif profond, vibrant, presque lumineux. On l'appela « écarlate », car les gens en cet endroit et à cette époque ne savait pas trop quel nom lui donner, ni même si écarlate convenait vraiment. On disait qu'écarlate venait de

[1] La spiritualité-fiction associe diversement la spiritualité à la science, la philosophie, la psychologie ou autre matière, mettant en scène divers « maîtres » (gourous, lamas, etc.) imaginaires et méthodes (méditations diverses), dans le but de produire chez le lecteur du rêve, de l'espoir, de la connaissance, de la réflexion et de la compréhension.

Perse, sans savoir non plus ce qu'était la Perse ni où elle se trouvait. Bref, on disait n'importe quoi, mais le mot est resté.

On imagine aisément le teinturier, fou de colère d'avoir perdu deux centaines de draps. Étant donné que la faute en incombait à ce stupide moinillon, il exigea du monastère qu'il lui achète les draps souillés en réparation. Le garçon fut évidemment puni, mais à la mode des moines, sous la forme d'une conséquence karmique, très simple et directe. Il fut décidé que ce garçon serait le seul propriétaire des deux cents draps écarlates, ceci afin qu'il s'en vêtît toute sa vie durant, portant à jamais sur lui le signe coloré de sa faute.

Ce que ne savait pas ses maîtres, c'est que l'enfant deviendrait un jour un grand moine, un sage, auprès duquel chacun viendrait apprendre les plus profonds enseignements du Bouddha. Et comme il portait toujours un ample *tchougou*, taillé dans ce qu'il lui restait des draps de sa bêtise d'enfant, on se mit à l'appeler « Lama Écarlate » et l'on finit par oublier son vrai nom. Par la suite, Lama Écarlate fut contraint d'émigrer aux États-Unis pour fuir l'invasion chinoise et ses atrocités. Là, il mit à profit l'aide octroyé par ce grand pays occidental et suivit des études avancées en physique théorique et en psychologie. Il a acquis une culture avancée en philosophie, en religions comparées et bien d'autres domaines de la connaissance occidentale.

Cet ouvrage a été réalisé à partir de la compilation de causeries et de questions-réponses avec Lama Écarlate Rinpoché. Au travers de ses propos et réponses éclairants et prémonitoires, Lama Écarlate nous invite à comprendre la véritable « structure » de l'Ego et les assises du détournement de la pureté de l'esprit religieux pour servir les désirs sans fin de cet Ego, ce que l'on pourrait appeler un « matérialisme religieux ».

Je préfère tout de suite avertir le lecteur que les enseignements de Lama Écarlate, en matière de religion, n'ont rien de commun avec le bouddhisme en général, qui a pour habitude de se montrer prudent et neutre vis-à-vis des

croyances. Le bouddhisme est pluriel et varié, du bouddhisme métaphysique et mystique, jusqu'au bouddhisme religieux et cultuel. Aussi, les prises de position sur la « religion morte », de Lama Écarlate, dans ce livre, ne sont pas celles du « bouddhisme » en général, mais celles du Lama Écarlate lui-même.

Le lecteur croyant ne devrait pas prendre ombrage de la critique des religions présentée dans ce texte. Le texte, et Lama Écarlate lui-même, s'inscrivent dans une spiritualité-fiction et ne sont qu'une occasion de réfléchir intelligemment au fait religieux lui-même, en toute liberté de pensée, et dans le respect des croyants et de leurs dogmes.

L'ouvrage, divisé en deux parties, présente tout d'abord les différences entre ce que Lama Écarlate distingue comme religion « vive » et religion « morte ». À ce titre, Lama Écarlate défend une sorte de religion personnelle, presque mystique, tout en dénonçant les liens bien trop matérialistes de ce qu'il appelle « religion morte ».

Dans les chapitres suivants, Lama Écarlate déconstruit le concept d'Ego d'une façon bouddhiste assez classique, explicitant, tant sa structure, que sa dynamique. C'est un enseignement profond et passionnant qui est par la suite appliqué à l'Ego religieux afin d'en montrer ses travers et de mettre en lumière les mécanismes égoïques, plus ou moins pervers, qui président à l'élaboration de la religion morte.

Après cette approche critique de la religion morte, Lama Écarlate présente ce que peut être une religion vive et aborde la question de la méditation bouddhiste qui en est sa « prière vive ». Enfin, Lama Écarlate fait œuvre de métaphysicien en en s'inspirant des enseignements du grand Nagarjuna, ses tétralemmes et la compréhension profonde de la réalité ultime.

La seconde partie de ce livre regroupe des échanges par emails de Lama Écarlate avec des correspondants. Une correspondance posthume qu'il est intéressant de consulter aujourd'hui. Lama Écarlate y aborde très concrètement les

questions touchant à la méditation, le bouddhisme en pratique selon lui, encore quelques réflexions sur la religion et, enfin, les liens entre bouddhisme et science cosmologique.

Le livre se termine par un petit glossaire des termes bouddhistes utilisés par Lama Écarlate, bien utile pour pouvoir rapidement en avoir une définition précise. En vous souhaitant une bonne lecture et de profondes pensées.

Éric Loonis

RELIGION MORTE, RELIGION VIVE

Durant les discussions que j'ai pu avoir avec nombre d'entre vous, j'ai ressenti beaucoup de tensions et d'interrogations angoissées autour des questions de la violence, de la guerre, du terrorisme et, au final, une interrogation quant au devenir de ce monde. Je pense que dans ces inquiétudes et interrogations il y a deux choses, qui permettent d'apporter un début d'explication.

La première chose est l'internet. À la fois, l'internet est un formidable outil de communication et de connaissance (sans parler des multiples services qui lui sont associés), mais c'est aussi un moyen inédit et fantastique de renforcement des Egos. Non seulement de leur renforcement, mais aussi de leur… excitation. Les *news*, les *buzz*, les blogs, les forums, les réseaux sociaux, tout ce « journalisme » amateur et disséminé de tout un chacun pour tous est en train de devenir le terreau de vastes controverses et de conflits non maîtrisés.

Autrefois, lorsque quelqu'un émettait une petite idée provocante, cela pouvait mettre dix ans avant que quelqu'un d'autre ne s'en aperçoive et y réagisse, la distance temporelle atténuant forcément cette réaction. Aujourd'hui, un minuscule être humain, devant son écran, avec une minuscule déclaration extrême, une minuscule vidéo ou un minuscule dessin satirique, peut très bien enflammer la planète entière, instantanément ! En tout cas, c'est ce que tout le monde semble croire. L'impression que cela peut

donner est que la prochaine guerre mondiale sera déclenchée par une caricature sur Facebook ou une mauvaise plaisanterie sur Twitter et qu'elle prendra la forme d'un terrorisme généralisé, que ce soit en ligne ou dans la réalité.

La seconde chose, qui alimente vos interrogations angoissées, et c'est une question centrale, me semble-t-il, c'est celle des liens pervertis, contradictoires, incestueux, entre la religion, l'esprit religieux, et la violence. Ce que l'on appelle les « extrémismes » religieux. Alors que la religion, comme toute forme de spiritualité, devrait nous détacher de ce monde, induisant par conséquent une ouverture d'esprit vers l'autre, le différent, une compassion (je me garderai de parler « d'amour », la sentimentalité n'ayant pas sa place ici), une tolérance, une générosité, un respect… Bien au contraire, il apparaît que l'esprit religieux nous attache à des formes très dures de « matérialisme », qui n'ont rien à envier au matérialisme des marchés.

On peut effectivement se demander s'il y a une grande différence entre le matérialisme de l'extrémisme religieux et celui de l'homme d'affaires, brasseur de milliards de dollars à la bourse. Tous deux se situent dans un rapport d'égoïste prédation avec la réalité, tous deux utilisent la technologie de l'informatique, de l'internet, des explosifs et des armes (les uns les fabriquent et les vendent, les autres les achètent), pour servir leurs causes, remporter des victoires sur la matière, sur les autres et, ce faisant, s'éloigner de toute vie spirituelle, de toute religion.

L'étymologie du mot « religion » ne signifie pas relier, comme beaucoup le croient, mais plutôt ce que vous éprouvez en ce moment : des scrupules, des interrogations angoissées, morales ou terre à terre. *Religio*[2] c'est, avant tout, s'interroger, se tourmenter l'esprit, notamment à propos du sens de la vie, la signification profonde de tout cela, de l'univers, de ce qui est, de nos désirs.

---

[2] En latin.

Or, il apparaît rapidement que la religion s'est dévoyée, a renoncé au doute du scrupule pour se tourner vers les certitudes, le bétonnage des croyances, des dogmes et des préceptes de vie. De l'esprit d'ouverture, de candeur enfantine, de curiosité intellectuelle et émotionnelle, l'esprit religieux, l'Ego religieux, est passé à la fermeture d'esprit, aux attitudes mortellement sérieuses et compassées, à la perte des émotions tendres, pour cultiver uniquement les émotions de l'antagonisme, de la colère et de la haine.

En fait, le *religio* initial, qui évoque tant pour vous le « lien », se « relier » à la transcendance et, certainement aussi relier tous les hommes entre eux au travers de cette transcendance, ce *religio* a été remplacé, dans les conceptions de l'Ego religieux, par le *claudere*[3], le « clos », le « fermé », le définitivement figé, congelé, voire mort. On a là, sans doute, une clé de compréhension : une religion congelée, morte, génère naturellement, à partir d'elle-même et autour d'elle, la violence et la mort.

La religion, de nos jours, est figée comme la matière. Elle a perdu en cela la légèreté aérienne du doute, qui la caractérisait à l'origine.

Q. Comment cela a-t-il pu se faire ? Comment les hommes ont-ils perdu l'esprit religieux des origines ?

R. On trouve de nos jours le scrupule et le doute chez l'adolescent libre, celui dont les parents respectent l'individualité et la créativité. L'adolescent nous donne alors un bon modèle de ce qu'a pu être l'interrogation spirituelle des hommes aux origines : tout remettre en question, en permanence, trouver par soi-même, ne s'accrocher à aucune préconception, avoir le courage, et l'inconscience aussi, de renverser les idées toutes faites et d'explorer de nouvelles conceptions.

---

[3] En latin.

Si vous cherchez ce qu'est le véritable rapport à la Divinité, il est celui-là : le doute et non pas la certitude, la question et non pas la croyance. Dieu aime nos questions, pas nos prières.

La prière est le *precaria*[4], le « précaire », ce qui nous est donné provisoirement. L'Ego religieux quémande, fait ses prières, il expose ses *desiderata*, c'est-à-dire son regrettable manque. Même s'il s'agit de rechercher une forme de « contact » avec le Divin, l'Ego religieux se place ainsi en position de confrontation entre son manque et ce qu'il espère obtenir (écraser l'ennemi, avoir une nouvelle voiture, se marier ou entendre Dieu lui chuchoter dans la tête, peu importe). La religion n'est alors qu'une version magique, au sens de la pensée magique, du manque matériel, avec lequel elle se confond bien souvent. L'Ego religieux utilise la religion comme aliment pour se sustenter et se renforcer.

L'adolescent, dans le doute et le questionnement, est encore en contact direct avec le Divin. Son esprit est suffisamment ouvert, neuf, malléable, pour pouvoir recevoir cette inspiration qui semble « venir d'en haut ». Malheureusement, nous savons tous que l'adolescent finira par devenir un adulte. Un adulte bardé de certitudes, enfermé dans la forteresse de ses dogmes intimes.

On peut imaginer que ce modèle réduit de l'adolescent qui devient adulte est ce qui a pu advenir à l'Humanité : à partir des doutes incessants assortis des petites conceptions-réponses toutes provisoires, il y aurait eu le passage aux croyances monolithiques, dures comme roche, pour des cœurs de pierre.

On dit souvent que le monothéisme est un progrès spirituel, en regard des superstitions et de l'idolâtrie qui l'ont précédé. Pourtant, on peut légitimement porter un doute sur ce lien naïf entre monothéisme et progrès spirituel. Les monothéismes (déjà, le pluriel est risible) semblent, bien au contraire, avoir enterré vivante toute la fraîcheur spirituelle

---

[4] En latin.

des hommes. Paradoxalement, c'est au moment où ils ont érigé leur religion à partir de la conception d'un Dieu unique avec, de plus, la noble intention d'abstraire la Divinité du monde matériel, de briser et d'abandonner les idoles, que les hommes ont alors rigidifié leur vie intérieure. Des idoles de bois, d'argile ou de fer, ils sont passés à l'idole unique idéale, une idée, transformée en une statuette intérieure qu'il faut adorer et « prier ».

Par principe, la préhistoire ne peut pratiquement rien nous dire de cette transition. Mais l'histoire, depuis la plus haute Antiquité, nous montre des hommes qui ont déjà réifié leurs Dieux. Des Dieux intercesseurs, matérialisés, aux petits soins des Egos humains. Et les réduire à un seul n'a en rien changé l'état d'esprit de ce matérialisme religieux. Alors, la religion se transforme en un champ de bataille où chacun cherche à imposer son point de vue, son Dieu champion, et protéger ses intérêts matériels.

Q. Pensez-vous que l'Humanité a pu réellement commencer par une phase « adolescente », de vraie spiritualité, de vraie religiosité ?

R. C'est une hypothèse. Mais vous avez raison de douter. Il est possible que l'Humanité ne soit jamais passée par cette voie de la candeur religieuse. Après tout, ce que l'on observe des superstitions « primitives » n'est guère différent des grands monothéismes : il s'agit toujours d'un Ego qui se sert d'un fantasme du Divin pour espérer, se soulager, quémander, geindre et justifier ses pires comportements. Un Ego qui s'efforce d'afficher en surface les bons côtés de sa religion (l'amour universel, la miséricorde, la compassion, le pardon, la générosité et ainsi de suite), tout en utilisant cette même religion pour soutenir sa haine de l'autre, son intolérance, son inhumanité, la vengeance et l'égoïsme. L'Ego religieux est un grand spécialiste du double langage, de la langue de bois et de l'hypocrisie professionnelle ou tout simplement naïve. La religion se déguise toujours en bon chemin, bon message. On y parle toujours d'amour en façade,

mais par en dessous c'est toujours la confrontation et la violence qui prévalent.

Q. Le bouddhisme, en tant que philosophie (je suppose que vous êtes d'accord pour dire que ce n'est pas à proprement parler une religion), est-il plus proche de la « candeur religieuse » ?

R. Le bouddhisme est une vraie religion pour beaucoup de gens. Mais ce n'est pas une religion, à la base, en effet. Donc, il est difficile de parler de « candeur religieuse » en ce qui concerne le bouddhisme. Certains « bouddhistes » peuvent même se transformer en fanatiques, plus ou moins violents. Je pense, finalement, qu'en posant le problème à partir de généralités, en disant « les hommes », « l'humanité », il est difficile de percevoir ceux qui, chez les humains, ont su préserver la candeur religieuse. La parole est parfois trompeuse. Sans doute ais-je été mal compris lorsque je vous ai parlé de l'Ego religieux.

J'entends par « Ego religieux », cette part qui existe en tout homme, chez tous les humains, cette part de fraîche interrogation quant au sens de la vie. Ce *religio*, ce scrupule, forme à la base une religion vive, pas morte, mais en vie ! Je veux dire par là que le doute, le questionnement, la curiosité, l'étonnement, toute cette fraîcheur de l'âme, c'est tout cela qui forme le véritable esprit religieux. Aussi, dès que l'Ego religieux adhère à quelque forme de conception, de dogme, de croyance, de règles du jeu, c'est à ce moment-là que la religion meurt. La religion est morte, car il n'y a plus en elle de cette vie portée par le scrupule.

Il en est de même de l'imaginaire de la Divinité, que ce soit la conception d'un vieux bonhomme à barbe blanche ou celle d'une pure abstraction, on a affaire à des conceptions qui « immortalisent » et « congèlent » le sens même du Divin. Le Divin ne doit pas être chosifié, que ce soit sous la forme d'un super personnage ou d'une super chose abstraite. Le Divin n'est qu'un signal, la lumière d'un phare au loin. C'est une intention, une tournure d'esprit, d'un esprit libre et

questionneur. Le phare ne sert plus à rien pour le marin une fois rentré au port. Le voyage est fini. Or, le voyage spirituel est sans fin et il recommence pour chaque homme qui naît sur Terre. Chacun doit quitter le confortable port des croyances enfantines et suivre, dans ses propres ténèbres, avec courage, sa propre voie, guidé par le phare de la Divinité, qui clignote au loin. Ce voyage est sans fin, car il n'y a finalement, sans doute, rien à atteindre…

Le symptôme le plus flagrant de la mort d'une religion est l'érection d'un Livre sacré, comme unique rapport au Divin. Les livres sacrés sont les testaments des religions, et l'on sait très bien qu'un testament, c'est fait pour qu'un mort parle encore aux vivants, par-delà la tombe. Le livre sacré transforme ce qui était une vive création de l'esprit humain en un cadavre de spiritualité. Ne vous étonnez donc plus de voir les religions, depuis toujours, si étroitement acoquinées avec les pouvoirs séculiers, politiques, avec les marchands, et servir bien davantage le matérialisme que la spiritualité.

Q. Pour aider à renouer avec la « religion vive », devrait-on brûler les livres sacrés ?

R. (Rires du Lama, puis de l'assemblée). Pardonnez-moi ce rire. Mais vous ne pourrez jamais sortir de la religion morte si vous commencez à « brûler les livres sacrés » ! Ne voyez-vous pas que ce serait rester au même niveau de discrimination que la religion morte elle-même ? Si vous voulez vraiment renouer avec la religion vive, cessez de vous préoccuper des « livres sacrés ». Ou bien, lisez-les tous, comparez-les, faites-en quelque chose de créatif. Puis, laissez-les tomber et osez le sentier sans balisage, sans GPS spirituel. Suivez votre propre voie intérieure et étonnez-vous à chaque pas. Telle est la voie de la religion vive.

Q. Peut-on opposer « fausse religion » et « vraie religion » ?

R. Par principe, la Divinité est l'inconcevable, l'indicible et l'inatteignable, puisqu'il s'agit d'un principe transcendant (je ne parle pas, bien entendu, des versions grand-guignolesques de la Divinité, genre « Superman-qui-est-au-ciel », mais d'un

principe abstrait, une référence, un symbole). À partir de là, qualifier cette transcendance de « vraie » ou de « fausse » est pratiquement une contradiction, car les catégories du vrai et du faux s'appliquent peut-être à une théorie ou à Superman, mais n'ont aucune pertinence concernant la transcendance. Dire vraie ou fausse religion ou encore vrai ou faux Dieu, cela n'a pas de sens. C'est bien pour cela que je ne parle pas de « vraie religion », opposée à une « fausse religion » ou encore à une absence de religion (un athéisme), mais que je parle de religion « morte » ou « vive ». La religion morte est celle qui est figée dans ses certitudes à jamais. La religion vive est celle qui perpétue et alimente l'interrogation de l'âme humaine.

De la même façon, il n'y a pas de « bons » ou de « mauvais » Egos religieux. Il y a les Egos religieux qui paressent dans la servilité envers une religion morte et il y a d'autres Egos religieux qui s'efforcent, avec courage, de rester sur le flot du scrupule, du questionnement, de tout ce qui forme la religion vive.

Mais notez bien que pour un adepte d'une religion morte il est essentiel de faire la distinction entre « vrai » et « faux » croyants, entre « vraie religion » (la sienne), « vrai Dieu » (le Sien), opposés à « fausse religion » et « faux Dieu » (celle et Celui de l'autre, différent de soi). De ce point de vue, il n'y a pas de contradiction, puisque la religion morte a perdu tout contact et toute compréhension de la transcendance.

Dans une religion morte, la Divinité est un absolu, qui s'applique que l'on soit croyant, croyant d'une autre religion ou incroyant. D'où la susceptibilité religieuse, qui ne tolère aucun écart quant aux dogmes de la religion morte, l'écart entraînant automatiquement une réponse haineuse et violente. À l'inverse, pour la religion vive la Divinité est relative, car elle n'est pas fondatrice, mais c'est une simple référence transcendantale, un guide pour exercer le doute, le questionnement, le scrupule. Dans le contexte d'une religion vive, les catégories d'opposition du croire ceci ou croire cela, du croire ou du ne pas croire, ne sont pas pertinentes. La

religion vive est éminemment humble et accueillante, elle ne discrimine pas et reste ouverte aux multiples voies d'accès au Divin.

Q. Vous parlez de religions « violentes ». Y a-t-il des religions plus violentes que d'autres ?

R. Je parle surtout de la violence des religions, de l'esprit religieux, de l'Ego religieux. Toutes les religions mortes sont un poing de violence dans un gant d'amour. Pour l'Ego religieux, l'amour n'est pas inconditionnel. Ce n'est pas l'amour d'une mère attentionnée envers son nourrisson. Les expressions « d'amour » ou de « compassion » de la part des religions sont des impostures, car cet « amour » que prônent toutes les religions est totalement conditionné à la soumission de tous au système de solidification de l'Ego religieux. Le moindre écart par rapport à ce système et la haine et la violence, qui sont les fondements de l'esprit religieux, ressurgissent aussitôt.

Q. Mais pourquoi les religions sont-elles ainsi fondées sur ce substrat de haine et de violence ?

R. Les religions sont des réponses humaines aux angoisses de l'Ego humain. Elles ont une vertu anxiolytique, qui soulage. Ce n'est pas pour rien si quelqu'un a parlé de « drogue » ou « d'opium » pour qualifier les religions[5]. Mais cela va plus loin. Car la religion ne fait pas que soulager l'Ego, en lui apportant des réponses pseudo philosophiques et pseudo métaphysiques toutes faites, elle structure aussi l'Ego. C'est pour cela que je vous parle de « l'Ego religieux ». Structure veut dire ici donner une consistance, une forme intérieure, une assise, une signification, un sens de l'existence à l'Ego par lui-même, en lui-même.

[5] Référence est faite ici à Karl Marx, lorsqu'il dénonce les fonctions anesthésiantes, aliénantes et mystifiantes des religions sur la mentalité collective et qui qualifie ainsi la religion « d'opium du peuple », dans son ouvrage « Critique de la philosophie du droit de Hegel ».

Aussi, retirer ou simplement mettre en doute, remettre en question ce système de support existentiel, que représente sa religion pour l'Ego religieux, est-il un acte hautement dangereux pour cet Ego. Cela remet en cause son existence même ! Alors, la haine et la violence deviennent un réflexe naturel pour se protéger immédiatement du risque de voir toute cette structure égoïque s'écrouler et disparaître.

C'est pour cette raison que le préalable à tout système religieux est la discrimination entre religion vive et religion morte. La religion morte c'est le système religieux, tous les systèmes religieux, qui posent en base implicite ou explicite que les autres religions, ou les non religieux, sont les ennemis à abattre. C'est pour cela que les religions ont inventé des notions comme le « blasphème », « l'apostasie », « l'hérésie », c'est-à-dire des conceptions qui mettent à mal le construit religieux.

L'Ego religieux est si fragile qu'il a vitalement besoin de ce noyau de haine et de violence en son cœur pour pouvoir survivre. Après, pour faire bonne figure, sur tout cela on étale un enrobage pour cacher la misère intérieure et le côté obscur. Plusieurs couches de peinture tape-à-l'œil sont appliquées : l'amour, l'altruisme, la générosité et même la tolérance, pour donner un bel aspect de vernis brillant. Mais ce n'est là que falsification et auto tromperie. Le noyau haineux et angoissé est toujours présent, au cœur de toutes les religions mortes.

Q. Comment se forme l'Ego religieux matérialiste ?

R. Les religions mortes entraînent l'Ego religieux sur la voie d'une « myopie spirituelle » et intellectuelle par la même occasion. Il s'agit du fait de ne pas voir plus loin que l'horizon terrestre, alors que l'on est dans un univers infini, que la planète Terre, dans cet univers infini, n'est qu'un atome de matière. Et, face à cette disproportion, qui devrait normalement conduire à l'humilité de l'Ego, à la reconnaissance de son infinie insignifiance (qui est le premier pas vers sa Vacuité), celui-ci se classe au contraire

comme un être spécial, ayant comme un lien privilégié avec le *Big Boss*.

C'est un genre de surestimation spirituelle, comme si des fourmis érigeaient en Divinité courroucée le gamin qui vient donner du pied dans la fourmilière. Bien évidemment, le jeu est clair, toute cette myopie spirituelle n'a qu'un seul but : entretenir la version matérialiste de l'Ego religieux. Il s'agit de boursoufler le moi du croyant, de le gonfler de suffisance, d'entretenir un égotisme pathologique. Quand le bonheur arrive, l'Ego remercie et loue Dieu ; quand c'est un malheur qui survient, alors c'est Dieu qui lui inflige une « épreuve ». Quand l'Ego religieux est dans l'incertitude, alors c'est « si Dieu le veut ». Dans tous les cas, le croyant se sent avoir le bras long, un bras qui va jusqu'au Ciel. L'idée de Dieu et d'un lien avec Dieu n'est plus une vive et humble spéculation, mais un entregent grandiloquent et arrogant.

Par la suite, l'Ego religieux matérialiste va croire en sa propre « substance » spirituelle. Il appelle cela diversement l'âme, l'atman, l'esprit, l'essence de l'être. Termes que j'utilise ici selon leurs acceptions personnalistes et matérialistes. Certains prétendent même avoir pesé l'âme : 21 grammes ! Rendez-vous compte ! Il s'agit d'une croyance supplémentaire destinée à nourrir et conforter l'Ego religieux. Ainsi, l'Ego religieux ne se contente-t-il pas d'avoir une incarnation, il faut de plus il ait une âme ! Le *hardware* et le *software*, en quelque sorte.

Pour se solidifier, l'Ego religieux joue ainsi sur tous les tableaux. L'Ego religieux matérialiste peut être compris selon une métaphore chimique, celle d'un corps au départ gazeux, qui devient liquide, puis pâteux, de plus en plus consistant, jusqu'à devenir complètement solide. À ce stade, on obtient un bloc égoïque particulièrement dur, blindé de conceptions et de croyances, absolues et éternelles. Dans les enseignements bouddhistes, on parle aussi d'un singe, enfermé dans une cellule aux murs opaques et solides, durs et

indestructibles, des murs qu'il a construits lui-même en s'agitant un peu trop…

Q. Comment définiriez-vous le matérialisme religieux en une courte phrase ?

R. Le matérialisme religieux consiste à détourner le mouvement intérieur de la rencontre avec le Divin, en le projetant et en l'extériorisant sur le monde matériel et ses apparences et les affaires humaines.

LA STRUCTURE DE L'EGO

Pour bien comprendre le matérialisme religieux, il est nécessaire de comprendre l'Ego religieux. Mais pour cela, bien avant, il est nécessaire de comprendre l'Ego, ce qui caractérise la psychologie de chacun d'entre nous. Habituellement, dans les enseignements bouddhistes, on présente la structure de l'Ego sous la forme des cinq agrégats. Je sais que la plupart d'entre vous connaissent l'enseignement des cinq *Skandhas*, qui sont : la forme corporelle (*Rūpa*), les sensations (*Vedanā*), les perceptions (*Saṃjñā*), le mental (*Saṃskāra*) et la conscience (*Vijñāna*). Ces cinq agrégats constituent l'Ego en général, c'est-à-dire l'être humain, chacun d'entre nous.

Si l'on dit « agrégats », l'on ne dit pas « structure », les deux termes sont normalement antinomiques. On dit « agrégats » pour bien marquer la nature inconsistante, à la base, de l'Ego. L'Ego est un amalgame de tendances, c'est une illusion. C'est un assemblage d'éléments qui n'ont pas de consistance, au sens où ils ne correspondent pas vraiment à une réalité tangible. C'est plutôt un assemblage de désirs, de pulsions, d'impulsions, de réactions réflexes sans analyse, de discriminations de surface, de réflexions aussi, mais basées sur des fantasmagories. Tout cela constitue le moi de la personne, sa personnalité. Et tout cela ne possède pas vraiment une assise métaphysique sérieuse.

Pourtant, je vais vous parler de la « structure » de l'Ego. Cependant, vous ne devez pas considérer ce terme de

« structure » comme s'appliquant à l'Ego lui-même, mais plutôt à l'organisation des informations que je vais vous transmettre concernant cet Ego. À la base, l'Ego est vacuité, mais il auto génère *Nāmarūpa*, l'illusion d'exister, afin de se donner une consistance. Cette illusion est construite sur plusieurs couches d'éléments informationnels. Et ce sont ces couches informationnelles, au nombre de huit, que je vais vous présenter sous une forme structurée. De fait, les cinq *Skandhas* seront bien présents dans cette description, mais certains d'entre eux seront décomposés en sous-structures, qui vont nous permettre de situer ensuite, à partir de quelle étape du développement de l'Ego émergent la religion vive et la religion morte. Ainsi, *Nāmarūpa* est-il décomposable en huit couches, qui constituent les huit pelures de l'oignon Ego, celui qui se dit à lui-même : « je suis ».

Vidyā. Au départ (c'est une métaphore temporelle nécessaire pour pouvoir décrire la structure de l'Ego sous une forme séquentielle), au départ donc, il y a *Vidyā*. *Vidyā* n'est évidemment pas une « structure » de l'Ego, puisque *Vidyā* est l'ouverture en l'absence d'Ego. Tout au plus peut-on envisager *Vidyā* comme une expérience « minimale » d'Ego. *Vidyā* est une forme d'intelligence ouverte, un esprit ouvert, qui fait un avec l'univers. Il s'agit d'une ouverture directe, sans aucune conceptualisation. À ce stade, il n'y a ni corps, ni esprit, ni discrimination du soi avec l'environnement. Il n'y a pas encore d'Ego, pas encore d'information phénoménale au sens où il n'y a ni émetteur, ni canal, ni récepteur. Tout est là directement. C'est comme si vous étiez assis en méditation sur un rocher. Autour de vous il y a l'univers, un environnement, le paysage, la campagne, les collines au loin, le ciel et les nuages, le soleil, les bruits environnants, le vent qui souffle sur votre visage. Mais, vous vous êtes assoupis. Vous avez perdu conscience.

Soudain, le maître vous frappe sur l'épaule et vous vous éveillez en sursaut. Pendant une très courte fraction de seconde, vous allez être conscient de tout, de l'univers et de

votre corps relié à l'univers, sans séparation, sans conscience égoïque, sans espace, sans durée. Un pur « être là », dans une pure ouverture existentielle. Telle est *Vidyā* le noyau originel, non pas de l'Ego, mais de ce qui constitue le cœur de l'Ego ou du non-Ego, comme on voudra, et qui est et sera toujours là, sous les différentes couches que nous allons maintenant présenter.

L'expérience de *Vidyā* n'a duré qu'une fraction de seconde. Durant une fraction de seconde vous étiez comme un nouveau-né, né à lui-même et à l'univers et encore incapable de donner du sens, d'avoir un recul, par rapport à cette expérience. Il est là, les yeux grands ouverts, étonné et ravi en même temps, comme émerveillé. Puis, il se produit comme un basculement soudain. On pourrait comparer cela au phénomène de surfusion. Si l'on remplit un récipient d'une eau très pure, dans certaines conditions il est possible de refroidir cette eau en dessous de zéro degré Celsius sans qu'elle gèle. Elle reste en phase liquide, ne passe pas en phase solide. Mais cet état est très fragile et temporaire. Il suffit alors de laisser tomber un seul grain de sable dans cette eau pour qu'aussitôt elle se solidifie, entièrement.

Avidyā. Le maître vient de vous frapper sur l'épaule et cela vous a sorti de votre assoupissement. Et pendant une petite fraction de seconde, votre conscience ouverte communique directement avec l'univers. Mais, aussitôt après, cette ouverture d'esprit se fige et se perd, disparaît, c'est *Avidyā*, la non-intelligence, la non-ouverture. C'est aussi une ignorance, l'ignorance de l'ouverture, de l'être-là, de l'unité avec l'univers. À partir de là, la première information phénoménale va émerger, comme une première dualité univers-moi. C'est la création de l'espace : l'univers est là, autour de moi et moi je suis ici. C'est la création aussi du corps propre, conçu dans un univers que ce corps commence à ressentir. *Avidyā*, qui est la première des huit structures de l'Ego, est la première conceptualisation de la forme-ignorance. C'est une croyance, la toute première des

croyances et la naissance aussi de la logique, alors que jusque-là, avec *Vidyā* on était hors de toute logique.

Śāśvatanāma. Tout de suite après… Et les termes « tout de suite après » ne sont pas dénués d'importance, vous allez voir. Tout de suite après émerge une seconde forme-ignorance, la seconde structure de l'Ego, l'esprit qui dure, temporel, qui croit avoir toujours existé. C'est *Śāśvatanāma*, la naissance du temps, de la durée, basée sur la mémoire immédiate. Si avec *Avidyā* l'espace s'est creusé, avec un ici et un là-bas, avec *Śāśvatanāma* le temps commence à s'écouler, avec des instants qui se succèdent, les uns après les autres, générant un sillage, le passé. On a là l'émergence d'une seconde conceptualisation de la forme-ignorance, une seconde dualité, passé-présent. L'Ego se conçoit alors comme une entité éternelle.

Vous êtes toujours assis sur ce rocher. Le maître, qui vient de vous éveiller, s'éloigne de vous. Il est déjà un souvenir. Des formations mentales apparaissent aussitôt, comme un chapelet reliant le passé, le présent et le futur. Vous repensez à cet éveil soudain, à cette expérience très brève de la communion avec le Tout et vous regrettez sa disparition. Vous commencez à courir après le présent et à imaginer ce que va être l'instant suivant. Votre Ego a d'abord construit une profondeur de l'espace qui vous entoure. À présent, il vient de construire la profondeur de la trame du temps qui vous traverse.

Rūpa. La troisième structure et conception de forme-ignorance, qui fonde l'Ego, est construite à partir d'un reflet, comme dans un miroir : l'Ego se contemple lui-même. Il se réifie, devient une chose, un objet, son propre objet, c'est *Rūpa*, la première véritable discrimination entre l'Ego et les diverses choses et êtres qui l'entourent. Apparaissent alors pour l'Ego des objets précis, mais aussi des alter ego, les autres qui, par la suite, seront tous des cibles pour les désirs, ou répulsions, ou indifférences, de l'Ego.

Assis sur votre rocher, un écran radar s'est allumé en vous. Désormais, l'espace et le temps sont peuplés pour vous de diverses choses signifiantes. Le maître qui s'éloigne après vous avoir frappé sur l'épaule est un être spécial, soit un « grand maître », empli de sagesse, soit un « emmerdeur » dont vous n'avez pas apprécié la brutalité. Car, après tout, vous étiez si bien, endormi sur ce rocher… Et puis, il y a le rocher, un peu dur sous vos fesses. Il y a le paysage « comme c'est beau ! » Il y a la mouche qui vous harcèle « chassons-la d'un coup de main ». Il y a tant de choses… Et toutes ces choses vous servent, servent à l'Ego à se situer, à se définir par rapport à lui-même. L'Ego est ce qui n'est pas le maître, ce qui n'est pas le rocher, ce qui n'est pas le paysage, ce qui n'est pas la mouche. Enlevez tout et… que reste-t-il ? L'Ego. Telle est *Rūpa*, une démonstration et une confirmation de l'Ego, à lui-même, par lui-même et par l'absurde, en quelque sorte.

Vedanā. À partir de *Vidyā*, les trois premières structures égoïques, *Avidyā*, *Śāśvatanāma* et *Rūpa*, sont dites corporelles, car elles définissent l'incarnation de l'Ego : sa situation dans un espace et dans une temporalité, ainsi que la perception-reconnaissance de lui-même en tant qu'incarnation, soma, objet, discriminé des autres objets ou êtres.

Les structures suivantes vont aller au-delà de cette incarnation et nous faire entrer dans la dimension mentale, psychique, de l'Ego. La première de ces structures mentales (la quatrième concernant l'Ego) est *Vedanā*, les formes-qualités, les sensations. Les choses-concepts discriminées à partir de *Rūpa*, font désormais l'objet d'une extension en tant qu'univers sensoriel de discriminations. L'univers est décomposé en une infinité d'éléments qui possèdent chacun une combinaison de formes apparentes, qui sont structurées suivant six catégories de sensations. *Vedanā* est ainsi structuré en sensations visuelles, sensations auditives, sensations tactiles, sensations olfactives, sensations gustatives. Mais encore, *Vedanā* concerne aussi les sensations

rattachées au corps propre d'Ego, ce que l'on appelle la cénesthésie, les sensations musculaires, viscérales, etc.

Assis sur votre rocher, moins de cinq secondes après la sortie brutale de votre assoupissement, tous les êtres et objets qui vous entourent, discriminés à partir de votre Ego, vont s'habiller de belles couleurs : le vert de la campagne environnante, le bleu du ciel, le blanc du rocher, l'orange de la belle robe qui vous déguise en petit Bouddha. L'air s'emplit de sensations sonores : le chant des criquets, les bourdonnements des insectes, la cloche du village au loin, le trafic automobile… Sur votre peau, d'autres sensations : la robe orange de petit Bouddha qui est un peu rêche, la mouche sur votre nez. Et puis, des odeurs, les parfums de l'encens peut-être, le goût du chewing-gum que vous venez de mettre subrepticement dans votre bouche pour tenter une nouvelle technique de méditation. Car la méditation ce n'est pas facile, au début. D'autres sensations vous assaillent, en provenance directe du corps de l'Ego : le dos fatigué et courbaturé de se tenir droit, les jambes ankylosées, pleines de « fourmis », le ventre qui gargouille, l'après-midi a été longue et vous avez une petite faim. Tout l'univers de l'Ego est ainsi revêtu de belles sensations, pittoresques, intéressantes, fascinantes. Un corps sensitif en réalité augmentée, entouré d'un univers en Technicolor, une bande-son en Dolby stéréo, plus les effets spéciaux tactiles, odoriférants et goûteux. Le grand cinéma de l'Ego !

Saṃjñā. La structure suivante (la cinquième) va s'efforcer de donner une signification primaire et simpliste aux choses et aux sensations qui en émanent. Il s'agit de *Saṃjñā*, les perceptions. Chaque élément de l'univers se trouve alors chargé d'une qualité qui fait résonance avec les tendances de l'Ego. Ce qui entraîne l'Ego dans des réactions primaires, des sentiments. Des formes d'émotions que l'on peut structurer en trois grandes tendances : l'attraction qui anime le désir ; la répulsion, qui s'accompagne d'un sentiment de menace ; et la neutralité, l'indifférence.

Assis sur un rocher, le maître au loin, qui s'adresse à d'autres étudiants en méditation, vous est devenu indifférent. Par contre, votre regard est attiré par le panorama et s'y attarde. Par contre, la mouche qui virevolte devant votre visage continue à vous irriter et vous la chassez avec hargne. Que n'avez-vous une arme pour vous en débarrasser définitivement, une bombe insecticide pour la tuer ! Bien que cela ne fasse pas très bouddhiste ! (rires de l'assemblée).

Saṃskāra. Moins de dix secondes après le Big Bang de votre éveil, votre Ego est déjà à vouloir chasser les mouches ! À partir des sentiments, l'Ego se conforte au travers de divers jugements qui incitent à l'action, aux impulsions. C'est *Saṃskāra*, les réactions pratiquement automatiques qui succèdent aux perceptions de *Saṃjñā*, la sixième structure de l'Ego. L'attraction entraîne les impulsions d'attirer à soi, de s'accaparer une chose, de consommer une chose, une forme d'amour totalement unilatéral, car utilitaire : j'aime ce que je désire. La répulsion entraîne à l'inverse les impulsions de repousser, d'agresser, de détruire, de mettre en œuvre la haine, même envers une mouche ! Enfin, l'indifférence entraîne diverses formes d'inhibition, de non-réaction, d'ennui aussi.

Le maître au loin s'est retourné vers vous et il vous voit bayer aux corneilles qui passent dans le ciel, vous agiter pour chasser une mouche et remarquer à nouveau l'avachissement de votre corps dans l'ennui. Soudain, vous le voyez qui vous regarde. L'Ego se sent alors bien gêné, comme un élève pris en faute par son professeur. Vous distinguez mal son expression à cette distance, mais vous avez d'abord l'impression que le maître a le visage fermé, les sourcils froncés, qu'il serait même en colère contre vous. Mais soudain, il vous montre du doigt et part d'un grand éclat de rire et tous les étudiants en méditation autour se mettent à rire aussi. On se moque de votre Ego qui veut jouer au petit Bouddha. Et comme vous êtes suffisamment avancé sur le Sentier, vous ne pouvez pas

vous vexer, vous ne pouvez que rire à votre tour, vous laisser emporter par l'hilarité collective, ce qui vous fait replonger, d'un coup, durant quelques brefs instants, dans *Vidyā*, l'ouverture d'esprit, l'univers sans impulsion, sans sentiment, sans sensation, sans Ego.

Vijñāna. À chaque étape de la construction de l'Ego, celui-ci devient de plus en plus sophistiqué. Après les impulsions viennent les concepts. De l'information est déployée sous forme de structures mentales de plus en plus complexes. *Vijñāna* représente l'information, les idées transformées en choses, c'est la septième structure de l'Ego. L'Ego se nourrit de tout un tas d'intellectualisations, de discriminations idéelles, de catégorisations, de collages d'étiquettes, de visions du monde. L'Ego se met à manipuler la logique, jusqu'à ce qu'elle devienne illogique, à développer des interprétations des choses, des idées et même donner des interprétations aux interprétations. L'Ego construit autour de lui un paradigme, un ensemble de croyances, de modèles de pensée, d'attitudes mentales, de mentalités, de valeurs, qui forment une sorte de cage autour de lui qui, à la fois l'enferme, mais aussi le soutient, lui donne de la consistance. Toutes les catégories sont sollicitées : le beau, le laid, le bon, le mauvais, le noir, le blanc, l'arabe, le juif, l'hindou, le musulman, le chrétien, le bouddhiste… Le moi et mon voisin, l'homme et la femme, le dominant et le dominé, le puissant et le faible, mon cousin et l'étranger, les vrais hommes, les sous-hommes et les non humains… Telle est *Vijñāna*, on pourrait l'appeler la structure des structures, l'apogée du mental chez l'Ego.

Assis sur votre rocher… (rires de l'assemblée). Assis sur votre rocher, vous êtes à présent en train de théoriser le genre d'enseignement que le maître est en train de vous donner en se moquant de vous. Vous classez cet enseignement dans le registre de l'humour. L'humour comme source d'éveil spirituel et vous vous sentez tout à coup très fier de votre trouvaille. Le maître est génial et vous aussi vous êtes génial.

Tous les concepts, toutes les théories, tous ces « enseignements » que vous n'aviez compris qu'à moitié, tout se met merveilleusement en place, comme un puzzle qui s'achève. Tout corrobore, tout se confirme, la théorie et la pratique, quelle satisfaction !

Manovijñāna. Toute cette construction est déjà comique, mais les choses n'en restent pas là, car il existe une dernière couche, la huitième, afin que l'Ego se boucle bien sur lui-même, se confirme bien à lui-même en tant qu'existant, c'est *Manovijñāna*. Si au stade de *Vijñāna* l'Ego construit le réseau structuré de ses pensées, de ses concepts, théories et croyances, parvenu à *Manovijñāna*, l'Ego réalise une nouvelle projection réflexive, mais cette fois il n'est pas nu, comme au stade de *Rūpa*, avec seulement les cadres de l'espace et du temps. À présent, c'est toute la belle construction de l'Ego qui est prise en compte : la dualité, la temporalité-mémoire, les qualités-formes sensorielles et perceptives, les impulsions-réactions, les concepts de toutes sortes, tout y passe ! Le logique et l'illogique s'y côtoient sans gêne. La structure de l'Ego, au niveau de *Manovijñāna*, devient une conscience réflexive de son propre mental, un fort attachement au résultat de ses propres pensées. À ce stade *Vidyā* est un ciel bleu, caché par d'épaisses couches nuageuses.

Assis sur son rocher, l'Ego se prend ici véritablement pour le Bouddha ou quelque chose d'approchant. Vous fantasmez que vous allez pouvoir raconter tout ça à vos amis et les impressionner : « Alors, voilà, j'étais en train de chasser une mouche pendant ma méditation et le maître s'est mis à rire de moi et ce fut pour moi un grand moment d'éveil. C'est comme ça que j'ai fait l'expérience du *Nirvāṇa*[6], de la libération. Ce fut un moment extraordinaire ! »

C'est ainsi que se construit l'Ego. À partir de la vacuité primordiale et de la conscience fondamentale, *Alayavijñāna*,

---

[6] Le *Nirvāṇa* est un concept philosophique bouddhiste qui signifie l'extinction de l'Ego, des cinq agrégats.

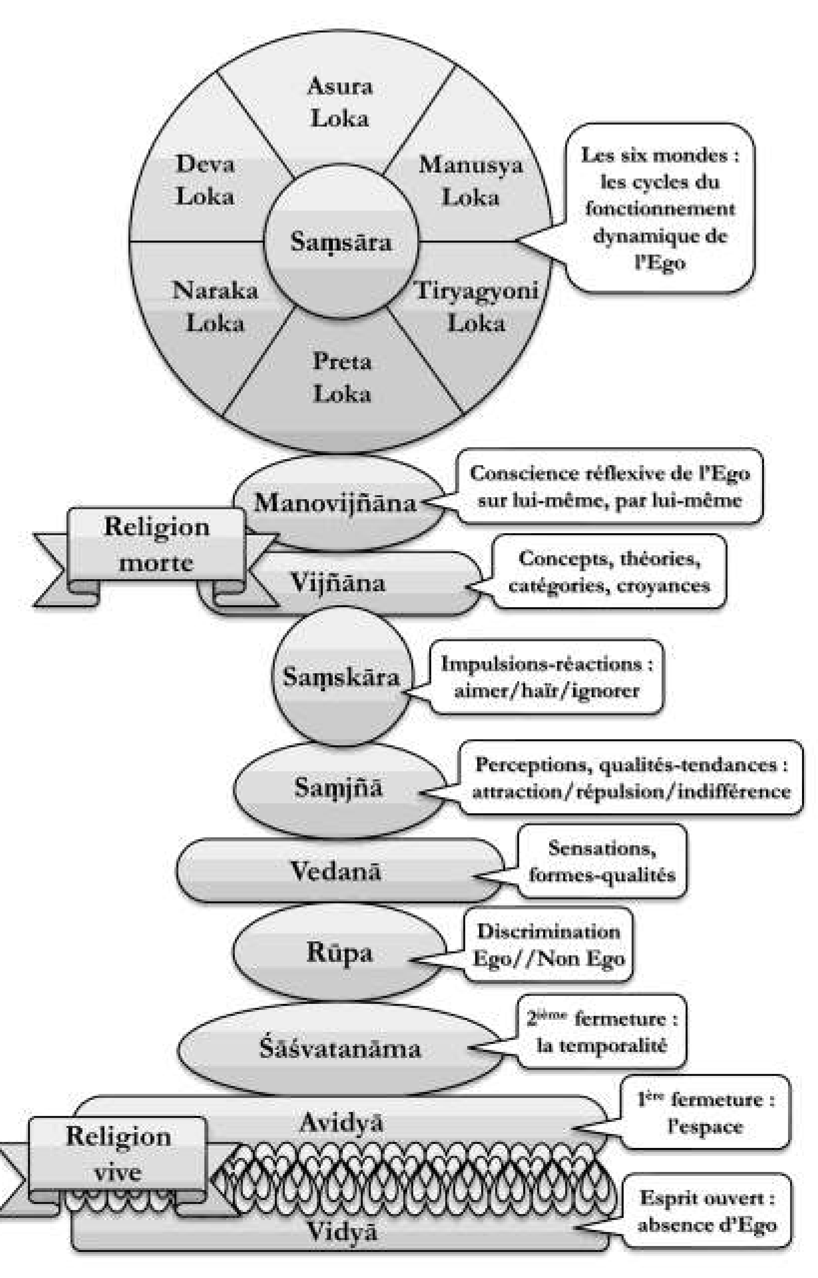
par une suite de ruptures, d'ignorances, d'erreurs tragiques, de malentendus, l'entité illusoire appelée « Ego » se déploie, se structure. Toutes ses constructions sont soit des discriminations arbitraires, soit des reflets de ces mêmes discriminations. Creuser l'espace, étendre et séquencer le temps, identifier des éléments, les habiller de sensations, construire des perceptions et réagir par des tendances, puis élaborer des concepts et des théories, pour finir par concevoir tout le paquet comme une même entité, un Ego boursouflé de suffisance existentielle.

En tant qu'Occidentaux éduqués vous savez qu'à la base il n'y a qu'un cerveau, une centaine de milliards de neurones reliés les uns aux autres. Tout cela s'organise pour produire l'Ego. Vous voyez donc que même la neurobiologie est d'accord avec le bouddhisme pour dire que le moi est une construction, pas une réalité.

Vous vous dîtes que c'est déjà pas mal et que l'on vient de faire le tour de l'Ego. Et pourtant ! Ce n'est pas fini ! Le voyage ne fait que commencer. L'Ego est comme un grand navire à la belle architecture et il ne va pas se contenter de rester à quai. Il va se mettre à naviguer, partir au large, vers des îles et des continents lointains. L'Ego va se mettre à parcourir les mers pour visiter tour à tour les six mondes de l'existence décrits par les enseignements bouddhistes.

Q. Vous avez parlé de la naissance de l'information phénoménale. Y a-t-il un rapport avec l'information sous-jacente à l'univers ?

R. En aucune façon et c'est pour cela que j'ai dit « information phénoménale ». N'oubliez pas que l'information primordiale qui sous-tend l'univers est dans un rapport de transcendance avec les phénomènes et les informations qui circulent entre les phénomènes.



Système complet de la structure de l'Ego.

À partir de *Vidyā*, l'ouverture fondamentale, *Avidyā* voit émerger les phénomènes comme autant d'ignorances de l'ouverture fondamentale. C'est cela l'information phénoménale, qui va ensuite se déployer dans les structures suivantes, d'une façon de plus en plus sophistiquée et complexe.

Q. Comment l'Ego peut-il se concevoir comme une entité éternelle durant la deuxième étape, *Śāśvatanāma*, alors qu'il sait être né et qu'il mourra un jour ?

R. Je ne parle pas ici de l'éternité intellectuelle. Mais de l'éternité foncière de l'Ego, comme ces petits enfants qui se croient éternels. En fait, tous les Egos se conçoivent comme éternels. Le fonds de commerce de toutes les religions, et ce qui fait leur succès depuis la nuit des temps, est cette assurance qu'elles offrent à l'Ego d'exister éternellement. Intellectuellement, la plupart d'entre nous savent fort bien qu'ils n'ont pas toujours existé et que l'on finit par disparaître. Mais cette connaissance est trop angoissante pour que l'Ego puisse l'accepter définitivement. Aussi conçoit-il des superstructures à ses propres structures, des croyances métaphysiques, sous la forme de systèmes religieux, auxquelles il s'accroche, afin de se convaincre que quelque chose en lui survivra à jamais. Cette croyance est l'un des éléments qui rajoute de la substance à *Śāśvatanāma*. Cependant, la conviction de l'éternité de l'Ego est bien davantage qu'une croyance superstructurelle. C'est, au premier chef, une structure fondamentale de l'Ego, une évidence constructive, l'essence même de l'Ego. Le « je suis » est éternel ou il n'est pas.

Q. L'inhibition, la non-réaction, dans *Saṃjñā* et *Saṃskāra*, sont-elles identiques à *Vidyā*, l'ouverture ?

R. La tendance à la non-réaction au sein de *Saṃskāra* n'est pas du tout équivalente à une non-réaction dans l'état d'ouverture originelle de *Vidyā*. L'indifférence est une sacrée réaction ! Elle doit être vue au même niveau que l'attraction ou la répulsion. L'indifférence est une conséquence de

Saṃjñā. Un *Saṃjñā* neutre ce n'est pas rien, ce n'est pas le vide. C'est une sorte de non-choix, mais qui est aussi un choix. Le choix de ne pas choisir, de ne pas réagir, ce qui est aussi bien une tendance. Au contraire de *Vidyā*, cette intelligence ouverte, non discriminante qui, de fait, n'obéit à aucune tendance. Notez bien que *Vidyā* n'est pas la mort, un état végétatif. *Vidyā* peut entraîner une non-réaction aussi bien qu'une action puissante. L'indifférence de *Saṃskāra* est l'une des cages dans lesquelles l'Ego est enfermé ; la non-réaction de *Vidyā* est la liberté fondamentale, celle de l'absence d'Ego.

Q. Comment se situent « religion vive » et « religion morte » dans cet assemblage de structures qui fondent l'Ego ?

R. La religion morte émerge pleinement au niveau de *Vijñāna*, avec l'apparition des concepts, des théories, qui sont au fondement des croyances. Cependant, il faut bien comprendre que les concepts, les théories, les croyances, et donc la religion morte, n'auraient jamais pu advenir sans l'ensemble des structures sous-jacentes à *Vijñāna*. La religion morte prend ses assises dans un espace et une temporalité. Les images classiques de la religion morte sont la conception d'un ici et d'un au-delà, qui marquent bien un espace. Il en est de même pour le temps, dont l'éternité est balisée par de grands événements fondateurs (comme la Création, l'avènement d'un prophète) et un coup de théâtre final (l'arrivée de Dieu sur Terre, les morts qui ressuscitent ou une Apocalypse, la fin de tout).

La religion morte a encore besoin de distinguer entre les différents Egos. Entre l'humain et le non humain. Entre les humains aussi, entre les croyants et les non croyants, entre les croyants et les idolâtres. La religion morte peut très facilement vous transformer un humain en non humain. Elle a encore besoin de discriminations comme les sensations, les perceptions et les impulsions. C'est typique de la religion morte que de réagir suivant des tendances aussi primitives qu'accaparer, agresser ou être indifférent. Aussi, parvenue à

Vijñāna, la religion morte a-t-elle toutes les fondations nécessaires pour se déployer sous la forme de concepts et de théories (les dogmes, les croyances, les préceptes).

La religion vive est alors à situer bien en amont de toutes les structures de l'Ego. Autant la religion morte est la religion de l'Ego, autant la religion vive est celle de l'absence d'Ego. La religion vive nous convoque juste à la frontière entre *Vidyā* et *Avidyā*. Elle s'est efforcée de se débarrasser, non seulement des concepts et des croyances, mais aussi d'accomplir une démarche de dépouillement, d'abandon. Car l'ouverture de la religion vive implique obligatoirement un abandon, un lâcher-prise. La religion vive est ce qui apparaît d'expérience lorsqu'on va en deçà des impulsions et des tendances perceptives, lorsqu'on traverse le cœur des sensations, que l'on transcende d'une façon ou d'une autre le temps et l'espace.

Q. Est-ce que la religion vive, dont vous nous parlez, a quelque chose à voir avec la démarche de la méditation bouddhiste ?

R. Certainement. Mais pas seulement la démarche « bouddhiste ». De fait, la religion vive concerne toutes les approches « pures » et « directes » de la religion. En particulier, tous les mysticismes, au sens où le mystique est celui qui fait ce voyage au-delà (ou en deçà) de l'Ego, qui accomplit cet acte de dépouillement de soi qu'exige la religion vive pour communier avec la Divinité. La démarche méditative bouddhiste est bien un équivalent de mystique, peut-être encore plus dépouillé.

Q. Votre distinguo entre religion « morte » et « vive » est-il équivalent à la distinction que faisait le philosophe Bergson entre religion « statique » et religion « dynamique »[7] ?

R. C'est tout à fait cela. Pour le philosophe Bergson, la religion statique renvoie aux superstitions, aux dogmes

[7] Henri Bergson, « Les Deux Sources de la morale et de la religion », 1932.

inamovibles, aux croyances figées et aux préceptes gelés. Elle utilise la « fonction fabulatrice » de l'esprit, pour créer de la fiction religieuse. Elle refuse l'angoisse de la mort, l'angoisse de la vacuité de l'Ego. Elle produit des univers parallèles et des scénarios palpitants, afin de combler l'Ego, de le rassurer et de le conforter dans ses illusions d'existence. C'est bien ce que j'appelle, d'un point de vue bouddhiste, la religion morte. La religion morte cherche, quel qu'en soit le prix, à détruire l'ouverture de l'intelligence fondamentale qui réside au cœur de l'Ego et qui implique son anéantissement. La religion morte c'est *Star Wars* dans un temple ou une église.

Pour Bergson, l'expérience mystique est une rupture d'avec la religion statique et morte. Le bouddhisme ne dit pas autre chose en nous invitant à pratiquer la méditation. Le philosophe parle de religion « dynamique » au sens d'une force créatrice qui est mise en route. Le mystique ne se réfère plus au système établi de la religion morte, il crée sa religion, personnelle, intime, au travers de sa descente vers un contact direct avec le Divin. Autant la religion morte est une belle et terrible construction intellectuelle (c'est d'ailleurs pour cela qu'il lui faut à tout prix un « Livre sacré » pour se souvenir et rabâcher), autant la religion vive fait-elle appel à l'intuition créatrice, à *Prajñā*. Elle est dynamique parce qu'elle est sans cesse en devenir, jamais figée. C'est là le signe que l'on descend vers *Vidyā*, d'un retour à *Vidyā*, l'ouverture originelle.

Q. Vous prononcez souvent les mots « Dieu », « Divin », « Divinité ». Quel est leur statut pour le bouddhisme que vous incarnez ? Et quel est le rapport de « Dieu » avec religion vive ou religion morte ? Un « Dieu vivant » et un « Dieu mort » ?

R. Vous savez sûrement que dans les enseignements bouddhistes on utilise abondamment les expressions figurées, les métaphores. « Dieu » est métaphore. On ne va pas déconstruire d'un côté la personnalité de l'Ego pour, en parallèle, construire une super personnalité, un super Ego que l'on appellerait « Dieu ». Un super Ego qui, finalement,

s'avérera n'être, ni plus ni moins, qu'une nouvelle manière pour l'Ego d'exister au travers de cet être transcendant. Donc, je vous le confirme, « Dieu est métaphore » !

Dans la religion morte, justement, le concept de « Dieu »… est un concept ! Ce n'est absolument pas une expérience vivante. C'est une idée de Dieu. C'est Dieu considéré au pied de la lettre, au tout premier degré. C'est une croyance naïve, enfantine, comme croire au père Noël. Même le concept de « grâce », que l'on retrouve dans certaines religions, ne correspond pas vraiment à cette rencontre « vivante », telle qu'elle est envisagée dans la religion vive. L'approche du « Divin » dans la religion vive est complètement différente. Ici, Dieu n'est pas un concept, une croyance, une « foi ». Dieu est la métaphore du retour à *Vidyā*, la métaphore d'une expérience de dépouillement de l'Ego. Dieu c'est ce passage vers l'absence d'Ego, l'aboutissement d'une déconstruction. Ce qui est tout à fait différent du « Dieu », construit à l'image de l'Homme, dans l'une ou l'autre des religions mortes.

Q. Je connais, il me semble, les religions « mortes ». Ce sont visiblement toutes les grandes religions qui ont pignon sur rue. Mais qu'en est-il des religions vives ? Quelles sont-elles ? Le bouddhisme ?

R. Les religions mortes sont toutes les « grandes religions », comme vous dîtes, mais aussi toutes les « petites » religions, les diverses croyances, superstitions, animismes, idolâtries, pensées magiques, etc. D'un autre côté, les religions vives n'existent pas. En tout cas, pas au sens de « religion », de systèmes, d'institutions, tels qu'on les entend en parlant des autres religions, celles qui sont mortes. Je vous rappelle au passage, mais je sais que vous le savez et que votre question est juste une petite provocation intellectuelle, que le bouddhisme, dans ses fondements, n'est pas une religion, même si la grande majorité de ceux qui se disent « bouddhistes » utilise la pensée bouddhiste et a inventé des fictions religieuses pour faire du bouddhisme une religion.

En ce sens-là, vous pouvez ranger cette forme très répandue de bouddhisme parmi les religions mortes.

Les religions vives n'existent pas, cela ne veut pas dire que la religion vive n'existe pas ! Ce que nous appelons « religion vive » est une démarche individuelle et il y a donc autant de « religions vives » que d'individus. Des exemples de religion vive se rencontrent chez la plupart des mystiques, chez les « prophètes », les révélateurs du Divin. Ces individus qui, pour certains, ont accompli la démarche de dépouillement de l'Ego pour aller à la rencontre du Divin (ceci est une métaphore) cherchent par compassion à guider leurs semblables vers cette voie du dépouillement intérieur. Malheureusement, ils sont généralement incompris et tous leurs « enseignements », leurs métaphores de Dieu, sont interprétés suivant une logique de religion morte.

Le bouddhisme, en tant que religion vive, s'efforce de transmettre cet enseignement vivant du retour à *Vidyā* ; mais il est très facile, pour les esprits étroits et paresseux, de transformer cet enseignement en théorie, en système de croyances, et de tuer ainsi le bouddhisme originel.

LA DYNAMIQUE DE L'EGO

L'Ego est ainsi composé de structures sous-jacentes, que l'on peut décrire en tant que composés. Bien que j'ai pu utiliser la métaphore des pelures d'oignon, il est préférable de voir ces structures comme étant imbriquées les unes avec les autres. Elles ne sont pas séparées, mais forment un ensemble structurel, un amalgame structuré : l'Ego.

Pour le moment, nous avons décrit l'Ego d'une façon statique. Or, l'Ego n'est pas statique, étant, comme toute chose dans l'univers, soumis au principe de l'impermanence : tout change, tout le temps. L'Ego doit plutôt être vu comme un système en fonctionnement, de sorte qu'à partir de *Manovijñāna*, l'Ego présente une dynamique propre. La métaphore habituellement utilisée dans les enseignements bouddhistes est celle des « six mondes » ou la « roue de la vie ». Six mondes que l'Ego parcourt, l'un après l'autre, suivant un cycle immuable. Les six mondes sont subdivisés en trois mondes « inférieurs » et trois mondes « supérieurs ». Ces six mondes forment le *Saṃsāra*, la ronde des désirs sans fin, le royaume de *Māyā*, des illusions.

Les trois mondes inférieurs.

Naraka Loka : le « Monde infernal ».

Preta Loka : le « Monde des fantômes affamés ».

Tiryagyoni Loka : le « Monde animal ».

Les trois mondes supérieurs.

Manusya Loka : le « Monde humain ».

Asura Loka : le « Monde des dieux jaloux ».

Deva Loka : le « Monde divin ».

La structure que forme ces six mondes ne doit pas être vue comme un simple cercle, un cycle, sur lequel tournerait uniformément l'Ego ou qui caractériserait l'Ego d'une façon statique. En fait, les six mondes forment plutôt une structure fractale. Je veux dire par là que le « motif » des six mondes se retrouve transposé à différents niveaux d'échelle.

Les six mondes ce peut être l'une des six tendances existentielles, six destins, six vies. On peut voir une vie entière comme marquée par l'un ou l'autre des six mondes. C'est le niveau le plus global, général, celui de toute une existence, de la naissance jusqu'à la mort.

Les six mondes ce peut être aussi les phases d'une vie. Une vie peut démarrer dans quelque chose qui ressemble à un enfer, une enfance difficile et douloureuse ; puis se poursuivre dans le monde humain, d'une discrimination, d'une analyse ; et se poursuivre encore dans quelque chose que l'on pourrait assimiler à un « monde divin », avec l'avènement du bonheur, d'une vie bienheureuse et paisible. On a là un second niveau dynamique de circulation entre les six mondes.

Enfin, on peut aussi considérer un niveau beaucoup plus fin et rapide de circulation parmi les six mondes au cours d'une journée, d'heure en heure, voire de minute en minute. C'est d'ailleurs à ce niveau que prend tout son sens l'idée d'une ronde des désirs, du *Saṃsāra*. Après une divine nuit de sommeil, on peut s'éveiller dans l'enfer du devoir : devoir s'occuper de ses enfants surexcités, prendre un métro bondé pour aller au travail. Mais là, soudain, le casque de votre MP3 sur les oreilles, un bon roman devant les yeux, vous vous

coupez du monde, assis dans un recoin du compartiment. Sur un fond musical planant, vous lisez un roman palpitant qui vous amène par l'imagination dans un monde plaisant, agréable et bienheureux. Puis, votre station de métro arrive. Vous devez faire du coude à coude pour vous extraire de la voiture, courir vers votre bureau, essoufflé, dans la précipitation. Mais, une fois au bureau, vous allez retrouver des collègues sympathiques, votre plante verte, votre écran d'ordinateur. Ou bien, pour un autre, ce sera retrouver des collègues irascibles, un supérieur hiérarchique méprisant et brutal… Peut-être, allez-vous vous évader à nouveau à coup de rêveries ou fonctionner mécaniquement, sans aucun sentiment, afin de vous protéger, ou encore vous allez exploser et agresser quelqu'un. Puis, la roue va tourner, le métro, les enfants qui rentrent de l'école, etc. Tout au long de la journée vous tournerez entre des phases infernales, de grandes souffrances, des phases de frustration, de douloureux désirs, des phases franchement stupides et automatiques, des phases plus discriminantes, réfléchies, banales, des phases paranoïaques, envieuses ou des phases bienheureuses, de jouissance où vous vous éclatez.

Ces trois niveaux d'expression des six mondes sont, bien entendu, superposés et même intriqués : un Ego incarné dans un destin de type « Monde divin », peut très bien être dans une phase de sa vie au cours de laquelle il vit un véritable enfer et dans une phase de sa journée au cours de laquelle il passera par l'abrutissement animal qui consiste à se remettre des effets de la consommation d'une substance illégale.

L'Ego n'est pas statique. C'est une construction en mouvement, un système en cours de fonctionnement, qui se met en route à partir de *Manovijñāna*. Ce que l'on appelle métaphoriquement un *Loka*, un « royaume », un « monde » se rapproche au mieux, en Occident, du concept de « paradigme ». Il s'agit d'un assemblage constitué d'une vision du monde, des sentiments et des émotions particuliers, des désirs spécifiques, des croyances

idiosyncrasiques, des idées fixes, des obsessions, d'une culture, en plus d'une situation existentielle, dans un univers original. Ainsi, chacun de ces six mondes a-t-il une coloration particulière.

D'un point de vue dynamique, à présent, en toute logique, comme la métaphore des six mondes tisse la figure du cercle, on pourrait considérer que l'Ego passe d'un monde à l'autre, suivant la succession des mondes sur ce cercle, en tournant dans un sens ou dans l'autre. C'est de cette façon que les enseignements décrivent habituellement la trajectoire de l'Ego parmi les six mondes. C'est sans doute là une version didactique et simpliste du modèle des six mondes. Car il ne faut jamais confondre la métaphore et la réalité. De fait, en réalité, l'Ego peut fort bien passer entre deux mondes non contigus sur la roue de la métaphore. Enfin, comme nous sommes sur un cercle, le point de départ d'une description des six mondes est, lui aussi, arbitraire et va dépendre de l'intention pédagogique et du contexte de l'enseignement, au premier chef, à qui s'adresse l'enseignement.

M'adressant à un public essentiellement occidental, je crois adapté de débuter cette description des six *Lokas* par le Monde humain, ce monde étant largement privilégié par le mode de vie et les conceptions culturelles de l'Occident.

L'Ego, dans le **Monde humain**, *Manusya Loka*, cherche avant tout à minimiser la souffrance et maximiser le plaisir, dans un mode de vie normale, ordinaire, prosaïque, tout à fait banal. Les passions de l'Ego sont discriminantes, comme au restaurant, avec un menu à la carte, il suffit de choisir. L'Ego navigue entre espérance et craintes de toutes sortes. L'une des principales préoccupations et de posséder et de consommer quelque chose. C'est un monde qui est peuplé d'intellectualisations destinées à bien séparer le bon grain de l'ivraie, à prendre position et se déterminer. À partir de *Manusya Loka*, il peut arriver que quelque chose commence à se fissurer, notamment au niveau de la gestion des désirs. Dans le monde humain, les désirs sont assez normés, limités,

ce sont des désirs de mode, facilement satisfaits et relativement peu exigeants. Pourtant, les choses peuvent évoluer défavorablement et susciter une tension.

Une importante facette du mode vie à l'occidentale correspond tout à fait au **Monde des dieux jaloux**, *Asura Loka*. À partir de sa position, que l'on pourrait qualifier de « paisible », dans le Monde humain, Ego entre alors en concurrence avec les autres Egos, dans une course à l'excellence, à la beauté, à la possession. Faire la queue devant une boutique, dès six heures du matin, pour pouvoir acheter le tout dernier smartphone. Acquérir un nouveau modèle de 4x4 haut de gamme. Être plus jeune, plus fort, plus beau, plus mince. Suivre la mode, les dernières tendances, être branché, avoir le look qu'il faut et ainsi de suite.

Dans *Asura Loka*, Ego est très sensible à la publicité, qu'il regarde avec avidité et qui a une grande influence sur lui. Ego est alors dans une sorte de paranoïa prospective, il est prêt à vous mordre pour défendre ce qu'il n'a même pas encore, mais qu'il convoite avec acharnement. On est bien là dans le monde de la concurrence entre les Egos, de l'orgueil, de l'Ego qui s'affiche, se montre, parade, tout en se comparant, afin de s'assurer d'être le meilleur, d'atteindre à la perfection, d'être le champion. Dans *Asura Loka*, l'Ego est en insécurité permanente et il doit se battre pour pouvoir avoir la maîtrise sur les choses, les apparences, les alter Egos.

Vous connaissez sûrement tous ces discussions, lors de soirées entre « amis », où tout le monde parle pour lui-même et où chacun n'écoute personne. Ici, la seule référence des discours est le soi : « moi par moi, regardez comme je suis beau et intelligent ». Mais c'est une posture tellement fragile qu'Ego doit en permanence tout surveiller, manipuler, contrôler, pour pouvoir la maintenir. L'insécurité intérieure peut alors se traduire en autocritiques, en atteintes portées à l'estime de soi, Ego caressant des idéaux inaccessibles, dont il se repaît, faute de pouvoir les atteindre.

À force de luttes, de combats, de coude à coude sur le circuit de la concurrence, il peut arriver qu'Ego finisse par atteindre quelque chose, une forme de perfection, c'est *Deva Loka*, le **Monde divin**. Un aboutissement, une réalisation plus ou moins grandiose. Avoir un beau diplôme, un super job, un gros compte en banque, être sur la trajectoire d'une carrière prestigieuse. Cela peut encore être l'atteinte d'un épanouissement personnel, la parfaite maîtrise, la virtuosité dans une discipline. Dans un tel monde, tout est magnifique, parfait, tout va bien, c'est le bonheur, l'achèvement du soi, une forme de paradis sur Terre.

L'orgueil du Monde des dieux jaloux cède alors la place à la fierté d'avoir atteint ses idéaux. Ego entretient une sorte d'autohypnose, en se disant sans cesse que « ça y est », « je suis arrivé », « je suis là », il se convainc que le bonheur est bien là, la jouissance infinie. Jouissance qui peut ne pas être que sensuelle, mais aussi mentale, car Ego atteint alors aux plaisirs de l'esprit, à cette jouissance purement mentale que procurent l'imagination, les fantasmes ou les expériences mystiques.

Pourtant, cette belle construction du *Deva Loka* est fragile. Tous les six mondes sont d'ailleurs fragiles, au sens où il s'agit toujours d'états de l'Ego, soumis à l'impermanence. Le terrain de l'Ego est toujours vaseux, mou, avec des sables mouvants, voire miné… Les trois mondes que je viens de vous décrire sont appelés « supérieurs » au sens où, globalement, malgré la souffrance absolue, *Duḥkha*, qui traverse tous les mondes, ils manifestent quelques formes de bonheur, de réalisations, d'accomplissement, à la différence, nous allons le voir, des mondes « inférieurs ». Mais, surtout, les mondes supérieurs offrent une opportunité que n'offrent pas les mondes inférieurs, celle de la libération du cycle du *Saṃsāra*, de pouvoir commencer à méditer, à s'éloigner des formes physiques et mentales affriolantes et fascinantes. Dans les mondes dits « inférieurs », finalement, on ne trouve

que de la souffrance, des formes d'enfermement, de blocage, des aliénations, jusqu'à l'abrutissement.

Deva Loka n'est jamais stable bien longtemps et les dieux doivent faire quelques efforts pour le maintenir. Et parfois, une brèche peut s'ouvrir, ne serait-ce que parce que toute perfection atteint immanquablement son apogée et finit par décliner. Cela peut se faire graduellement, mais aussi d'une façon plus rapide, soudaine et catastrophique. Un crash boursier, votre entreprise vous licencie avant de se vendre à la concurrence. Vous rentrez d'un séjour d'un mois dans un très inspirant ashram indien, vous avez atteint quelque forme de *Nirvāṇa* et vous retrouvez votre maison cambriolée et saccagée. Vos enfants devenus adolescents se mettent à vous détester et votre partenaire demande le divorce.

C'est alors qu'Ego bascule brusquement dans *Naraka Loka*, le **Monde infernal**. L'ensemble du Monde divin s'écroule par pans entiers. Le Monde infernal peut être abordé par l'Ego suivant deux versions polaires : un enfer surchauffé, brûlant, ou un enfer glacé, congelé. Dans sa version « chaude », *Naraka Loka* se présente sous les formes de la colère, la haine, les réactions violentes, sous diverses formes d'agressions et d'agressions en retour, voire de suicide. Les souffrances sont atroces, terribles, cuisantes. Des souffrances qu'Ego peut subir ou bien qu'il fait subir autour de lui. La violence devient alors une forme de communication, de langage, pour pouvoir établir des transactions au sein de l'enfer. Et, comme a pu l'écrire un philosophe et dramaturge célèbre, « l'enfer c'est [aussi] les autres »[8]. Les alter Egos deviennent tous des ennemis à abattre. Le contrat social est rompu, le contrat intime est falsifié, c'est une tromperie, une arnaque.

Dans sa version « froide » , *Naraka Loka* prend figure de paralysie, de dépression. Ici, même le suicide est encore trop

---

[8] Il s'agit, bien sûr, de Jean-Paul Sartre, avec cette réplique célèbre, dans sa pièce de théâtre intitulée « Huis clos » : « L'enfer c'est les autres ».

chaud. On préfère crever à petit feu, s'autodétruire graduellement, sombrer, lentement, mais sûrement. C'est le monde de la désolation, des dépendances mortifères, de la consommation de substances addictives et d'autres formes d'addictions, aux jeux, au sexe, à l'argent, aux autres… Le bonheur passé est amèrement regretté, tandis que les capacités à éprouver du plaisir disparaissent au présent. On se retrouve finalement dans une sorte de claustrophobie à l'intérieur de soi-même. On est coincé de toute part, entouré de hautes parois brûlantes ou glacées, recroquevillé sur soi, le ventre en feu, mais les orteils et les doigts gangrenés par le gel.

L'enfer n'est pas plus consistant et durable que le paradis. Il peut prendre aussi diverses configurations et Ego peut à présent entrer dans une nouvelle version de l'enfer, *Preta Loka*, le **Monde des fantômes affamés**. Ce passage est fort bien illustré avec l'expression « avoir touché le fond ». Aussi terrible, tortionnaire, que soit l'enfer, la souffrance, tout comme le bonheur, touche à ses limites : Ego touche le fond. S'il ne lui est pas arrivé un accident ou s'il ne s'est pas suicidé, alors, il peut commencer à examiner les côtés misérables et minables de sa vie. Et, à partir de cet examen, commencer à aspirer à autre chose, aiguillonné par la nostalgie des extases passées. Pourtant, ces aspirations, toutes nobles et positives qu'elles soient, vont continuer à fonctionner sur le même registre que celles de l'enfer. Il y a encore bien trop d'énergie, qu'elle soit chaude ou glacée. L'aspiration à la délivrance est sauvage et brouillonne. La déception est toujours là, les frustrations toujours aussi intenses. La recherche du salut est désordonnée, une forme d'errance douloureuse, sous-tendue par une faim intense et insatiable. C'est pour cette raison que la métaphore des « fantômes affamés » est tout à fait appropriée pour illustrer et nommer ce monde. Ici, la satisfaction complète est impossible, la frustration est permanente, la question du manque devient cruciale et tend

à bloquer à la fois le plaisir au présent et les perspectives ultérieures.

Et ce « blocage » peut très bien s'intensifier et devenir, en quelque sorte, une sortie de secours. Ego entre alors dans *Tiryagyoni Loka*, le **Monde animal**. Ayant véritablement touché le fond, l'Ego s'aménage une sorte de zone de repli, un genre de tanière, un terrier, où il peut se blottir et attendre des jours meilleurs. Le Monde animal est le monde de l'assoupissement, de l'hibernation de l'intelligence et de l'extinction de la créativité. C'est un monde solidifié, lourd et stupide, marqué par des conceptions simplistes et extrêmes. Extrêmes, car les extrêmes sont simples à appréhender. Entre les extrêmes, les nuances, là c'est plus compliqué pour un animal, il aura tendance à éviter.

Dans *Tiryagyoni Loka* l'absence d'intelligence et de créativité, conduit à des fonctionnements assez stéréotypés, on est dépendant de ce que l'on connaît et de ce que l'on ignore. On fuit tout ce qui est nouveau, inconnu. On est traditionaliste, conservateur et, en même temps, résigné. Pour l'animal, l'horizon s'arrête juste à la sortie de sa tanière et au bout de son museau. Au-delà… l'ignorance est salvatrice.

Et pourtant, même le Monde animal ne saurait être éternellement figé. Nous l'avons dit, à partir des trois mondes inférieurs, un accès à l'ouverture, à *Vidyā*, n'est guère possible. Le Monde infernal et le Monde des fantômes affamés préoccupent bien trop l'Ego pour qu'il puisse seulement s'asseoir un moment et tenter une pause salutaire, prendre du recul. Il en est de même du Monde animal, mais pour une autre raison. Là, ce n'est pas l'intensité des préoccupations qui empêche le processus d'ouverture d'advenir, c'est au contraire le rejet de toute préoccupation, l'absence de toute réflexion sur soi, le refus de mobiliser son intelligence et sa créativité qui sont un obstacle à l'ouverture. Aussi, faut-il quelque chose qui, comme de l'extérieur, va remettre en route

le processus d'intelligence créatrice chez l'Ego au stade animal.

Ce quelque chose, ça peut être une rencontre, avec un obstacle insurmontable, que même un animal ne peut ignorer. Il faut une pichenette du destin, croiser un être inspirant, capable d'apprivoiser l'animal et de le faire sortir de sa confortable tanière. Ou bien, plus brutalement, quelque chose fera fuir l'animal. On a enfumé son terrier et il lui faut s'échapper par une sortie dérobée, il lui faut faire preuve de ruse, d'intelligence, pour une fois, car sa survie est en jeu. Ce qui peut être un déclencheur.

Heureusement, c'est le plus souvent la banalité, l'ordinaire, qui peuvent faire un pont entre le Monde animal et *Manusya Loka*, le Monde humain, de sorte que l'Ego trouve ici une voie de dégagement et une possibilité d'évolution. Le voilà de retour dans les petites discriminations du Monde humain. Au lieu de dévorer bêtement tout ce qui s'approche de son groin, il va commencer à chipoter dans le plat, à sélectionner ceci ou cela, donc à avoir du goût. Voyons voir, se dit l'Ego « quel genre de capsules de café vais-je acheter ? Les capsules violettes ou les capsules dorées ? » Et il choisira peut-être les « dorées », pensant que le café y aura meilleur goût.

Nous venons de faire un tour complet du cycle des six mondes, de la Roue de la vie. Mais n'oubliez pas que ce n'est là qu'une présentation didactique. Ego peut très bien, par exemple, sauter du Monde des dieux jaloux au Monde des fantômes affamés, car, de la paranoïa à la faim insatiable, il n'y a bien souvent qu'un pas.

Q. Comment l'Ego religieux est-il impliqué dans la Roue de la vie ?

R. L'Ego religieux n'étant qu'une des modalités de l'Ego en général, il n'y a pas lieu de penser qu'aucun des six mondes ne lui soit étranger. Aussi, retrouve-t-on pareillement tous les divers aspects des six mondes applicables à l'Ego religieux. Mondes humain, des dieux jaloux, divin, infernal, des

fantômes affamés et animal, présentent chacun leur version religieuse. À ce propos, il ne faut pas oublier que les appellations et descriptions des six mondes sont métaphoriques et, par exemple, Monde divin ou Monde infernal n'ont rien à voir avec les conceptions religieuses du paradis ou de l'enfer. De même pour le Monde des dieux jaloux, qui n'est qu'une façon de dire et n'a aucun rapport avec un quelconque panthéon.

Q. Pourriez-vous décrire les versions « religieuses » des six mondes ?

R. Si vous le voulez bien, nous pourrions commencer par *Manusya Loka*. Pour un Ego religieux, le Monde humain se caractérise par une approche à la fois sophistiquée et consommatoire de la religion. Celle-ci est une construction intellectuelle destinée à bien discriminer les choses, par exemple, entre le religieux et le non religieux, entre le croyant et l'incroyant, entre le « pur » et « l'impur », etc. Cependant, il y a quelque chose d'assez routinier dans l'approche religieuse du Monde humain. C'est la religion rassise, asséchée par le poids des siècles, alourdie de rituels un peu vides, qui n'ont pour eux que la force de l'habitude.

Ce qui n'est pas le cas lorsque l'Ego religieux entre dans le Monde des dieux jaloux. Ici, il apparaît une sorte de compétition en matière de religiosité. C'est à celui qui sera le plus ultra, on se bouscule à la porte du temple et l'on sent que l'entrée au paradis se fera au coude à coude. Dans *Asura Loka*, l'Ego religieux est aussi prosélyte, il tient en haute estime sa religion et il cherche constamment à faire des adeptes. Non pas qu'il soit mû par le désir d'aider les gens, mais c'est plutôt qu'il voit la religion comme un territoire à conquérir, il faut être le meilleur et pour cela séduire un tas d'adeptes potentiels. En même temps, c'est une position qui fragilise l'Ego et sa religion, car il est à la merci des grincheux et de la concurrence. Aussi, l'Ego se sent-il en permanence en insécurité : il doit prouver sa foi, défendre ses croyances, faire du boniment, convaincre ; il doit aussi paraître, avoir

l'apparence et l'attitude du parfait religieux. Il est à cheval sur les règles, les tabous, l'étiquette et harcèle tout son entourage à propos des « préceptes ». Dans *Asura Loka*, l'Ego religieux éprouve le besoin paranoïaque de savoir ce que pense l'autre et de contrôler la pensée de l'autre.

Cependant, à force de luttes et de conquêtes, il peut arriver que l'Ego religieux parvienne au « paradis », entre guillemets. Il a atteint une sorte d'accomplissement, de perfectionnisme religieux. Toute sa famille et ses amis sont convertis. Il vit dans une société où règne la pensée unique, celle de la religion. Tout baigne dans une atmosphère d'aboutissement et de gentillesse à la fois naïve et surfaite. Paix et amour, tout le monde est gentil, tout va vraiment bien. Dans le *Deva Loka*, l'Ego religieux nage en pleine béatitude, dans un monde lisse, purifié, aseptisé de tout doute, de toute interrogation. C'est un monde de fières certitudes, de convictions grandioses. Mais cela ne peut pas durer, évidemment, l'impermanence veille…

De fait, n'étant pas de cette planète, un tout petit grain de sable peut apparaître à tout moment et noircir, d'un coup, le tableau. C'est que maintenir à bout de bras un Monde divin n'est pas de tout repos, le bonheur y est rapidement laborieux. Surtout, la perfection n'étant pas de ce monde, des anicroches commencent à se manifester. Votre femme veut divorcer, votre fils préfère l'informatique plutôt que servir la Divinité, votre fille est enceinte d'un mécréant et tout va mal. En plus, votre activité, soi-disant anonyme, sur les réseaux sociaux étant suspecte, la police vient de saisir votre ordinateur et y a découvert des contenus répréhensibles. Vos idéaux s'écroulent un à un, votre réputation est plus que ternie et les gens vous regardent de travers. Brusquement, la réalité devient particulièrement hostile et il semble bien que Dieu lui-même vous ait lâché. Il ne répond plus au téléphone. Votre vie devient un véritable enfer et vous vous dîtes que c'est sûrement un avant-goût de ce qui vous attend, après… C'est *Naraka Loka*, version religieuse.

L'enfer alimente ainsi votre soif et faim de religiosité. Plus l'Ego s'enfonce et plus il aspire à son idéal religieux. Il s'accroche aux branches. Il commence à aspirer à une quête perpétuelle. Il a besoin de spiritualité, de rédemption, de purification. Dans *Preta Loka*, le Monde des fantômes affamés, l'Ego religieux ne trouve jamais satisfaction, car il est assailli de culpabilité et il est tellement conscient de sa misérable condition de pécheur. Il s'auto flagelle en permanence, aspire au pardon, fait des sacrifices, des pèlerinages, se prend pour un martyr et attend désespérément une délivrance qui n'arrive pas.

Alors, au bout du rouleau, il peut lui arriver de renoncer. C'est presque la meilleure chose qui lui soit arrivée depuis bien longtemps. Il abandonne les idéaux, la quête de perfection et se contente d'une simpliste religiosité, sans trop d'inspiration, mais avec beaucoup de rituels. Faire ci, faire ça, ne pas faire ci, ne pas faire ça, suivre un schéma élémentaire, évident, une norme et faire des préceptes religieux l'alpha et l'oméga de toute religiosité. Tel est *Tiryagyoni Loka*, le Monde animal, pour un Ego religieux qui a cessé tout questionnement et qui ne connaît plus le doute. Bêtement, il a choisi les extrêmes, les principes jusqu'au-boutistes et aveugles. Même s'il lui faut en mourir il refusera une intervention médicale qui mettrait à mal ses sacrés principes. L'Ego religieux est réduit au rang de chiot bien domestiqué, sans aucun libre arbitre, à la merci d'une Divinité toute-puissante, à laquelle il est entièrement soumis.

Et puis, il peut arriver que le chiot fasse une rencontre, retrouve une forme d'inspiration et de sophistication. Il recommence à s'interroger et à aspirer à autre chose qu'une vie simpliste à l'ombre des principes. Et voilà l'Ego religieux de retour dans le Monde humain. Désormais, il va recommencer à discriminer, à se poser des questions. Nous venons d'accomplir un tour complet des Six mondes avec l'Ego religieux. Et l'Ego religieux tournera ainsi, indéfiniment…

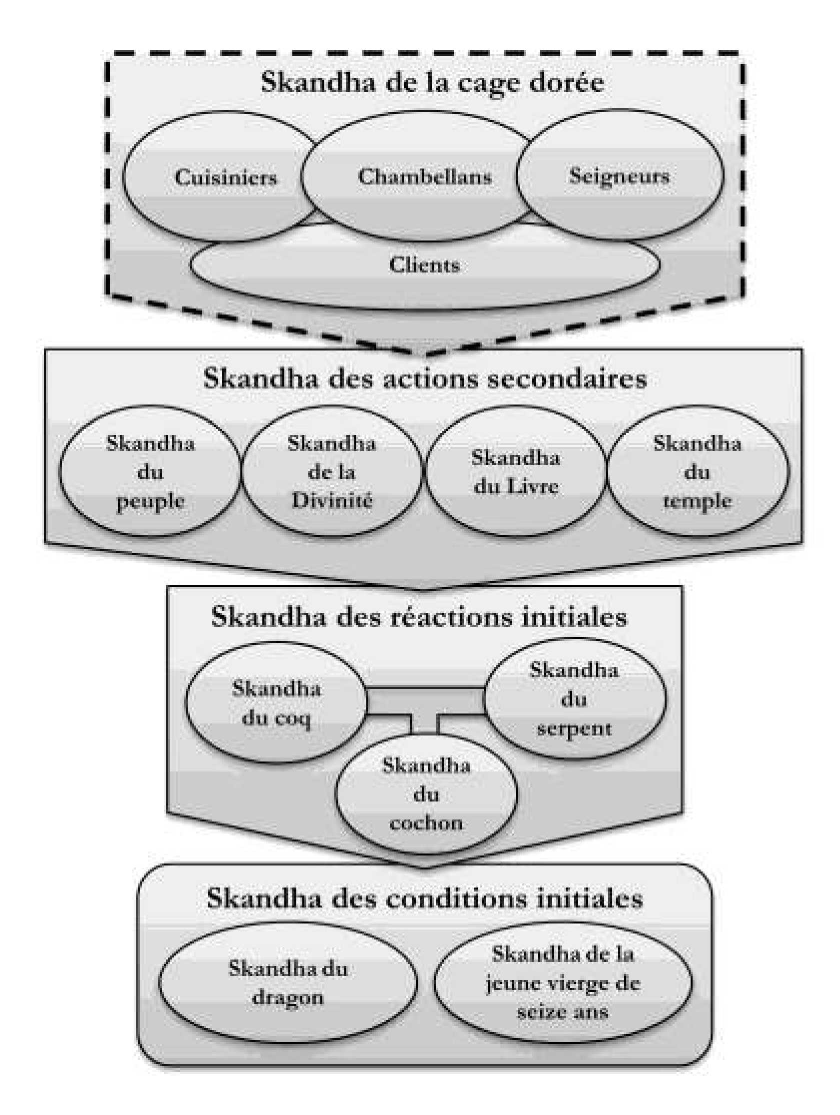
L’EGO RELIGIEUX

Nous venons de voir comment se construit l’Ego, au travers de ses structures sous-jacentes, comme emboîtées les unes dans les autres et puis, sa dynamique, sur la roue de la vie, le cycle sans fin du *Saṃsāra*, au travers des six mondes de *Māyā*, l’illusion cosmique. À partir de cet Ego tout-venant, que nous venons d’examiner, nous allons à présent nous attaquer à l’Ego religieux, qui comporte ses structures particulières et des modes de fonctionnement spécifiques.

La description, pour l’enseignement, de l’Ego sous la forme de différents *Skandhas*, agrégats, groupes de tendances, n’est en rien dogmatique et immuable (qu’est-ce qui est immuable, d’ailleurs ?). Les cinq Skandhas « classiques », classiquement présentés, ne doivent pas être trop pris au pied de la lettre. On ne doit jamais réifier les enseignements ni prendre la carte pour le territoire. Aussi, vous avez pu constater que j’ai déjà bousculé un peu ce schéma de présentation de l’Ego en décrivant, non pas cinq, mais huit Skandhas, cela en prenant en compte des sous-structures supplémentaires, qu’il était bon d’expliciter.

À présent, pour décrire l’Ego religieux, je vais reprendre quelque peu le modèle et le bousculer encore davantage, ceci afin de faire ressortir les mécanismes propres à l’Ego religieux. Ces mécanismes existent chez tout Ego, qu’il soit ou non religieux, mais chez l’Ego religieux ils prennent une importance particulière et doivent ainsi être décrits

précisément afin de bien comprendre la nature et les comportements de cet Ego religieux. Les mécanismes que je vais expliquer ne sont donc pas propres à l'Ego religieux, mais se retrouvent dans tous les systèmes sectaires ou politiques totalitaires. Ce sont ces mêmes mécanismes qui s'y développent, ou leurs dérivés.



Les treize Skandhas du matérialisme religieux.

Dans ce modèle, je vais décrire quatre grands *Skandhas*, qui seront eux-mêmes composés de sous-*Skandhas* : le *Skandha* des conditions initiales, le *Skandha* des réactions initiales, le *Skandha* des actions secondaires et le *Skandha* de la cage dorée. Voyons de quoi se compose le premier de ces quatre *Skandhas*.

Le ***Skandha* des conditions initiales** est une sorte de point des origines, le point de départ de notre description de l'Ego religieux, ce qui fonde cet Ego et va entraîner les autres *Skandhas*. Ce premier *Skandha* est composé de deux sous-*Skandhas* en interdépendance. Il s'agit tout d'abord du ***Skandha* du dragon**. Le dragon est un animal à la fois effrayant, mais aussi mythique et dont l'existence est plus imaginaire que réelle. Le dragon est aussi un être caché, tapi dans les enfers, mais qui peut surgir, à certains moments, soudainement, et causer de grandes frayeurs. Le *Skandha* du dragon représente l'angoisse inhérente à l'Ego, mais qui est très vive chez l'Ego religieux. Finalement, l'Ego religieux est une entité qui, au fond, manque de courage. Cette entité finira par croire aux dogmes de la religion, car fondamentalement elle est crédule et cette crédulité est la marque de son angoisse.

Cette angoisse, essentiellement existentielle, mais qui peut se déguiser sous diverses apparences, comme la peur de la mort, la peur du mystère, de ne pas savoir, la peur du futur, la peur du destin, la peur de l'impermanence, etc. cette angoisse fait partie de *Duḥkha*, la souffrance absolue, c'est-à-dire l'insatisfaction de fond à toute expérience. Même au cœur du plus grand des plaisirs ou du bonheur, il y a *Duḥkha*. *Duḥkha* qui est donc aussi bien angoisse, une peur irraisonnée, générale, fondamentale. C'est la peur qui empoigne l'Ego dès sa naissance, au-delà de *Vidyā*, l'ouverture fondamentale. C'est la peur qui apparaît dès l'entrée dans *Avidyā*, la première fermeture et qui ne cessera de se développer au fur et à mesure que l'Ego se construit. Pour l'Ego religieux (qui n'est

pas encore en religion), cette angoisse est le dragon qui peuple de cauchemars ses nuits et ses journées.

Le second sous-*Skandha* des conditions initiales est le **Skandha de la jeune vierge de seize ans**. Cette structure est appelée ainsi, ironiquement, parce que l'expression « jeune vierge de seize ans » revient souvent dans les écrits tibétains pour décrire les hallucinations de divinités femelles et leur caractère à la fois séduisant et excitant. Ce *Skandha* est celui de la recherche du plaisir, de *Kāma*, du désir aussi. Le désir de jouissance. L'Ego trouve dans la recherche du plaisir à la fois une confirmation de lui-même (« je désire, je jouis, donc je suis ») et un sens à son existence, au moins a-t-il un quelconque but à poursuivre. Nous allons voir que la poursuite de la jouissance est aussi essentielle pour un Ego religieux. Elle prend alors figure du « paradis », qu'il faut se garantir dans l'au-delà, mais que l'on peut aussi s'efforcer de conquérir ici-bas.

Cette histoire de « jeune vierge de seize ans » ne doit pas vous tromper quant à ce *Skandha*. Il s'agit avant tout d'une métaphore. Les plaisirs sont de plusieurs sortes. Il y a ceux du corps, des sensations, comme les jouissances gustatives, olfactives ou encore celles liées au toucher, aux caresses et à la sexualité. Mais il existe aussi les plaisirs de l'esprit, qui peuvent encore passer par les sens, comme une musique qui évoque des émotions agréables. Mais ce peut être aussi des plaisirs purement contextuels, en quelque sorte. Par exemple, être reconnu comme un grand maître, un grand prêtre, et jouir de cette reconnaissance, avoir l'Ego bien gonflé, voire boursouflé, par l'adoration sans borne de nos disciples, en plus des nombreux avantages matériels liés à ce contexte, le confort de vie, de bons et beaux vêtements, de la nourriture abondante, vivre dans un cadre idyllique. Aussi, pour beaucoup d'Egos religieux, le développement et la maintenance d'une institution religieuse, avec ses employés et ses cadres, sont-ils essentiels pour réaliser ses désirs, jouir de la vie.

À présent, il est important de bien comprendre que ces deux sous-*Skandhas* des conditions initiales, du dragon et de la jeune vierge de seize ans sont en interdépendance. Vous voyez un peu l'image : une jeune vierge de seize ans chevauchant un dragon ! (rires de l'assemblée). Plus sérieusement, cette interdépendance signifie que *Duḥkha*, l'angoisse, peut être contrôlée par la poursuite du plaisir. Le plaisir occulte l'angoisse, mais il ne la fait jamais disparaître, évidemment. N'oubliez pas que tout cela est *Māyā*, l'illusion, aussi bien l'angoisse, que le plaisir. Une illusion en chasse une autre…

L'Ego cherche d'abord à calmer ses angoisses avant de passer à la poursuite du bonheur. Cependant, comme l'angoisse est toujours là, le dragon est simplement assoupi dans sa grotte, attendant le bon moment pour surgir à nouveau. Cela signifie que même au cœur du plus grand des plaisirs, de la jouissance la plus parfaite et la plus intense, *Duḥkha* va ressurgir. Si vous êtes chrétien, vous connaissez sans doute l'Ecclésiaste : « vanité des vanités, tout est vanité », au sens où tout plaisir et toute course au plaisir sont vains, dans la mesure où l'impermanence conduira la souffrance à refaire surface. La « vanité » doit être comprise ici comme ce qui est illusoire et, finalement, inconsistant.

Ainsi entre *Duḥkha* et *Kāma* il y a des allers-retours, des alternances, des complétudes, des mélanges aussi. L'une ne va jamais sans l'autre. C'est pour cela que toutes nos vies sont marquées par les dépendances et l'addiction. Nous sommes dépendants de nos objets de désir. Nous vivons des manques, nous sommes « en manque » et c'est pour cela que nous devenons « accros ». Nous voulons fuir les angoisses et rejoindre la « jeune vierge de seize ans » dans sa couche. Nous nous mettons alors à consommer, à combler notre manque, à atteindre à la jouissance. Cependant, une fois repus, il se passe peu de temps avant qu'un nouveau manque et un nouveau besoin ou désir n'émerge. Cela ne s'arrête pas. Et, ô surprise ! Que se passe-t-il ? Cette fois la jouissance est

moindre que la dernière fois. Car on s'est habitué, c'est l'assuétude. Le problème est qu'une vierge ne sert qu'une fois ! Alors, on doit « augmenter la dose ». Maintenant, pour avoir la même jouissance, il nous faut DEUX vierges ! (rires de l'assemblée).

Notre vie vire à la partouze : de l'alcool, du tabac, du téléphone portable, de la télévision, de l'internet, des « amis », des amants, un flot continu de satisfactions qui finissent à chaque fois par nous insatisfaire, car à chaque fois nous vivons une forme d'incomplétude. Là c'est bien *Duḥkha* qui refait surface dans *Kāma*. Nous sommes constamment rattrapés par l'angoisse et le désir est insatiable, car le plaisir est toujours limité. Certains entrent même dans une sorte de « perte de contrôle », une panique dans la panique, croyant pouvoir gagner la course à la jouissance, sans comprendre que la course elle-même est anti-jouissance. La jouissance est comme un tapis roulant : on peut courir aussi vite que l'on veut, on fait toujours du surplace. Voilà dans quel état est l'Ego et, en particulier, l'Ego religieux, au stade des conditions initiales. À partir de là, de cette position bien inconfortable, l'Ego se doit de réagir.

L'Ego entre ici dans le ***Skandha* des réactions initiales**. Ici, trois réactions fondamentales sont mises en œuvre par l'Ego et qui forment autant de sous-*Skandhas* au *Skandha* des réactions initiales. Ego a poursuivi sa construction, creusant l'espace (*Avidyā*), déroulant le temps (*Śāśvatanāma*), se discriminant de l'autre (*Rūpa*), filtrant le réel de formes qualités sensuelles (*Vedanā*). À présent, l'Ego est au stade de *Saṃjñā* et *Saṃskāra*, avec le filtre de ses perceptions, de ses sentiments et de ses réactions stéréotypées. Les trois réactions initiales, aux conditions initiales que nous venons de décrire, sont : la discrimination, l'identification et la projection. Pour pouvoir décrire aisément ces trois mécanismes, nous ferons appel à la métaphore des trois poisons de l'esprit (l'ignorance, l'avidité et l'aversion) et leur animal symbolique respectif.

Il y a une sorte de hiérarchie, nous allons le voir, entre les trois réactions initiales : de l'ignorance sortent l'avidité et l'aversion et ces deux dernières sont en interdépendance. De la discrimination sortent l'identification et la projection, qui sont en lien l'une avec l'autre.

La première réaction initiale est donc la discrimination, elle correspond au ***Skandha* du cochon**[9]. Le cochon est un animal fouisseur, qui fouille dans la terre, ou le purin éventuellement, et qui discrimine, dans toute cette matière mêlée, de bonnes choses à manger pour lui. Il y a là une forme simple d'intelligence. Je dis cela, car souvent, cette métaphore bouddhiste du cochon consiste à considérer cet animal comme « stupide ». Il est ignorant, mais pas stupide ! Ce qu'ignore le cochon est sans doute que la matière brute est elle-même nourricière.

La discrimination consiste tout d'abord à ignorer la nature unitaire, indifférenciée des phénomènes. Puis, il s'agit de classer les phénomènes et de réagir aux phénomènes suivant trois systèmes uniformes :

attraction-amour-appropriation ;
répulsion-haine-agression ;
indifférence-inhibition-ignorance.

Ces trois systèmes comportent chacun trois phases : l'impression initiale (l'attraction, la répulsion ou l'indifférence), le sentiment plus profond (l'amour, la haine ou l'inhibition) et enfin, la réaction, le comportement (l'appropriation, l'agression ou l'ignorance). L'Ego religieux,

[9] Le « cochon » est une représentation traditionnelle de l'iconographie du bouddhisme tibétain pour symboliser l'ignorance au sens de perte de l'ouverture fondamentale de l'esprit, le passage de *Vidyā* à *Avidyā*. Ce symbole n'a donc rien à voir avec le cochon symbole d'impureté et secondairement insulte, tel qu'il est présenté dans les religions abrahamiques.

nous allons le voir, est particulièrement concerné par ces systèmes et leurs trois phases. Car c'est à partir de ces discriminations automatiques, que se forgeront les concepts discriminants au niveau de *Vijñāna* et leur organisation ultérieure en théories, modèles, dogmes, préceptes, croyances et discours.

À partir de cette discrimination initiale, nous allons oublier l'inhibition et l'indifférence, qui ne conduisent à rien (en tout cas sur le plan religieux), qui sont une impasse pour l'Ego, mais une impasse qui peut être parfois utile, comme faire l'idiot pour se sortir d'un mauvais pas, percevoir une voie de dégagement, mais « sagement » ne pas nous y engager, remettre à demain, oublier, faire le mort… Intéressons-nous plutôt aux deux autres discriminations-réactions : l'attraction et la répulsion.

Le sous-*Skandha* de l'attraction est le ***Skandha* du coq**. Vous savez bien comment sont les coqs : intransigeants sur la question de l'exclusivité de leur harem de poules. Et ils le font savoir à des kilomètres à la ronde en chantant. Le coq symbolise ici l'avidité, la convoitise, le désir et la soif. Mais pour réagir ainsi, il faut une assise qui consiste à se donner une identité : « c'est moi le mâle, le chef, ici et c'est moi qui commande ! » Vous avez vu le coq dans sa basse-cour, avec son port altier, la queue en étendard, les couleurs bien déployées, le bec dressé, l'œil vif, la crête arrogante, le geste sec et déterminé. On a là une belle métaphore de la réaction de l'Ego qui va s'emplumer de tout un tas d'attributs afin de construire son identité : l'identité d'Ego.

La passion et l'avidité ont donc un lien avec la construction d'une identité d'Ego. L'Ego s'identifie à ce qu'il veut, à ce dont il a soif et son avidité est l'affirmation de lui-même en tant qu'Ego : « Je suis Ego ! La preuve : je veux ! », « *ego volo ergo sum !* »[10]. Et cette identité, liée à la possession,

[10] En latin : « je veux donc je suis ». Une paraphrase du *ego cogito ergo sum* (« je pense donc je suis ») du philosophe René Descartes.

vous la connaissez bien, n'est-ce pas ? Rappelez-vous ce que vous avez ressenti et fait lorsque vous avez acheté votre dernière voiture, votre dernier smartphone, lorsque vous avez présenté votre dernière conquête amoureuse à vos amis.

Le second mécanisme issu de la discrimination est la projection, le ***Skandha* du serpent**. Ce Skandha est marqué par les mouvements d'aversion, de rejet et, finalement, d'agression qui le caractérisent. En psychanalyse, la projection est un mécanisme psychique qui consiste à rejeter à l'extérieur et à appliquer sur cet extérieur (le monde, les autres) un contenu psychique interne, qu'il s'agisse d'un sentiment, d'une qualité, d'un désir ou même d'une partie de l'Ego lui-même, qu'il refuse de voir en lui. La psychanalyse souligne bien ici comment ce mécanisme de projection se retrouve souvent dans la maladie mentale appelée paranoïa et dans les superstitions. « Dieux jaloux » et croyances, vous voyez bien que nous sommes en plein dans le champ religieux.

La projection est un mécanisme très important pour fonder l'identité de l'Ego. C'est pour cela qu'elle est en interdépendance avec la construction même de cette identité, le *Skandha* du coq. Le serpent et le coq sortent de la bouche du cochon. La grande spécialité de l'Ego en général, mais surtout de l'Ego religieux, est de se figurer doué de qualités positives. C'est comme un réflexe naturel, que tous les Egos se figurent être dans le camp des bons. La preuve en est dans ces conceptions emboîtées du péché, de la faute, de la confession, de l'ablution autonettoyante, de la contrition et du pardon et de l'absolution, que l'on retrouve dans toutes les religions.

La résultante du *Skandha* des conditions initiales, entre cette angoisse inextinguible et ce besoin de plaisir infini, est suffisamment éprouvante pour qu'au niveau du *Skandha* des réactions initiales, l'Ego aspire à se définir sous un jour avantageux. C'est encore une illusion, bien entendu. Nul n'est parfait et les « saints » ne sont que légendes. Le réel de l'Ego est son imperfection et, en premier lieu, son impermanence.

On se lève le matin de bonne humeur. On embrasse sa femme et ses enfants avec tendresse. On se sent bon père, bon mari, bon citoyen et l'on décide de partir au travail, d'un cœur léger. On en mériterait presque une médaille anticipatrice, un genre de prix Nobel de la paix ![11] Et puis…

Et puis, un embouteillage nous retarde. La très importante réunion de la matinée semble de plus en plus compromise. Vous commencez à être tendu, nerveux. Le cœur léger, lorsque vous êtes montés dans votre véhicule, a totalement disparu. Une femme blonde devant vous cale et n'arrive pas à redémarrer. C'est la goutte de trop. Vous sortez de votre véhicule furibond et vous commencez à vous énerver, colérique, après cette pauvre blonde, la rabaissant plus bas que terre tout en proférant des jugements sexistes à l'emporte-pièce sur « les femmes » et « les blondes » au volant…

Sur ces entrefaites, un policier arrive, ce qui n'arrange pas votre humeur cochon-coq-serpent. Vous commencez par des sous-entendus, qu'il n'a pas très bien entendu et vous en arrivez aux insultes. L'agent de la force public appelle du renfort et vous vous retrouvez au poste de police. Là, dégrisé, vous commencez à vous rendre compte à quel point vous êtes vraiment un être immonde et imparfait ! Et cela signe pour vous le retour de la souffrance.

Vous voyez à quel point il est important pour l'Ego de se donner une identité parfaite, même si c'est une illusion. La projection va l'y aider. L'identité c'est garder en soi tout ce que l'on considère comme bon, les bonnes qualités. Et la projection c'est expulser, comme le serpent crache son venin, et coller sur le monde extérieur ce qui est mauvais en soi. De sorte que, vraiment, c'est sûr, il ne reste que le bon en dedans.

---

[11] Un clin d'œil au prix Nobel de la paix décerné au tout nouveau président des États-Unis, Barak Obama, en 2009 en prévision de ce qu'il pourrait faire ultérieurement pour la paix dans le monde.

Bien entendu, cette projection n'est pas sans effets secondaires. Elle est doublement aversive, car il y a d'abord l'aversion pour ce qui est soi-disant mauvais dedans et que l'on doit faire sortir, puis il y a l'aversion pour ce qui est à présent affublé de notre négativité : désormais, c'est le monde, l'autre, qui sont mauvais. Et comme de l'aversion à l'agression il n'y a qu'un tout petit pas… Vous allez confirmer l'identité mauvaise de l'extérieur en l'agressant, car, c'est bien connu, on aime et on cajole ce qui est bon et on haït et on brutalise ce qui est mauvais, c'est bien fait pour lui !

L'Ego en est arrivé là lorsqu'il aborde (c'est une façon de parler) le troisième des grands *Skandha*, le ***Skandha*** **des actions secondaires**. Ces actions sont dîtes « secondaires » non pas au sens où elles seraient sans importance, bien au contraire ! Elles sont secondaires simplement parce qu'elles viennent « en second » après les conditions et les réactions initiales. Ces actions sont l'aboutissement de ces conditions, elles en découlent et, d'une certaine façon, elles les confirment. Elles en sont une mise en application.

Des caractéristiques de l'Ego, on passe à présent à l'Ego en action. Et vous allez voir que ce n'est pas très joli-joli. D'autant que, puisque nous sommes en train d'aborder la question de l'Ego religieux, nous verrons que c'est au niveau de ce *Skandha*, que l'Ego religieux va pouvoir mettre en pratique discrimination, identification et projection. Il va pouvoir nous montrer à quel point il est cochon, coq et serpent tout à la fois, en construisant, de ses propres mains, ce système mental que l'on appelle une « religion ».

À ce stade, si vous vous souvenez du schéma que je vous ai présenté, concernant le système complet des structures de l'Ego, nous avons largement dépassé les stades fondateurs et initiaux d'*Avidyā* jusqu'à *Saṃskāra*. Ici nous entrons de plain-pied dans *Vijñāna* et *Manovijñāna*, le développement des conceptions de l'Ego, de leur organisation en théories et de leurs mises en application sous la forme d'actions dans et sur le monde, matériel et social.

À partir du cochon, nous allons voir comment coq et serpent se comportent en décrivant en parallèle les sous-*Skandhas* du *Skandha* des actions secondaires, suivant les mécanismes d'identification et ceux de projection, sans perdre de vue que ces deux mécanismes, comme je l'ai bien expliqué, sont en interdépendance et comme complémentaires l'un de l'autre.

Q. À l'origine, à quoi servent les discriminations dans le développement de l'Ego religieux ?

R. Les discriminations poursuivent deux buts : la lutte contre l'angoisse et la recherche du plaisir. Et nous allons voir que l'Ego religieux, avec son système religieux, poursuit exactement ces deux buts. Le principe d'impermanence nous le dit bien : l'angoisse, tout comme le plaisir, ne sont jamais définitifs, immuables. Le système religieux ne fait qu'assoupir l'angoisse sans jamais l'éliminer totalement et définitivement. De même, les plaisirs de la religion sont essentiellement éphémères et la promesse d'un paradis éternel n'est qu'une « promesse » qui ne coûte rien au système religieux qui la fait. Rien n'est garanti !

C'est ainsi que l'Ego religieux va se structurer sous l'angle de l'évitement de l'angoisse et sous l'angle de la recherche de plaisir, ici-bas ou dans l'au-delà. On peut toutefois regrouper ces deux aspects dans une même démarche que l'on pourrait qualifier d'hédonique, en utilisant le terme « avantage » ou, pour parler comme les économistes, en disant « utilité ». L'utilité sert d'étalon pour avoir une idée d'un niveau de satisfaction ou de bien-être chez la personne. Elle regroupe donc, à la fois la dimension de la disparition du mal-être et l'accès à une jouissance. Cette utilité (tout comme dans l'idée d'avantage) est rattachée à la conception d'un bien ou d'un service, qui serait « utilisé » par le moyen d'un comportement de « consommation ». C'est tout à fait, nous allons le voir clairement, ce qu'il se passe pour les systèmes religieux, développés par l'Ego religieux, et qui lui servent de service de gestion de l'angoisse et d'accès à certaines jouissances.

L'Ego religieux met en œuvre deux grands mécanismes mentaux que sont l'identification et la projection. Avec l'identification, qui démarre d'abord avec *Rūpa*, l'Ego se réfléchit lui-même afin de bien se distinguer du non-Ego. On a là la base de toute identification, mais elle est encore peu sophistiquée, c'est juste une sorte de discrimination soi-non-soi assez frustre et automatique, un peu comme un système immunitaire de l'Ego. L'identification va prendre beaucoup plus d'ampleur et de complexification au niveau de *Manovijñāna* et c'est à partir de là que l'Ego religieux va pouvoir pleinement se développer.

Désormais, l'Ego va prendre une identité forte, en tant qu'Ego religieux et son appartenance à une communauté. Cette identité passe par la construction d'une singularité, aussi bien de l'individu (qui se prend pour l'interlocuteur privilégié d'une figure divine) que de sa communauté (le « peuple élu », en quelque sorte)[12]. Bien entendu, cette identité religieuse est illusoire, puisque l'Ego, à la base, n'a aucune consistance. Ainsi, la réflexion de l'Ego par lui-même, appelée identité de l'Ego (dont l'identité religieuse) est-elle totalement illusoire, c'est une illusion multipliée par une illusion, zéro par zéro.

Le second mécanisme est la projection. Pour se débarrasser de son angoisse de fond, l'Ego la projette sur l'extérieur. Cette projection relève, elle aussi, du mouvement général de discrimination, puisqu'il s'agit de donner forme, vie, existence, à cette angoisse en l'hallucinant comme incarnée parmi les phénomènes. C'est, là encore, une illusion multipliée par une illusion, une façon de donner une « identité » à l'angoisse. La projection est donc discriminante. Elle définit dans l'univers les « amis » des « ennemis ». Les

---

[12] Pour le Lama Écarlate, cette expression « peuple élu » est un simple emprunt illustratif et ne fait pas explicitement référence au « peuple élu/choisi » selon la tradition juive. Voir sa réponse à une question plus loin.

amis sont la communauté de l'Ego religieux et tout ce qui y est rattaché, y compris l'Ego lui-même. Et les ennemis, c'est tout le reste ! Tout ce sur quoi est projetée l'angoisse de fond.

Apparaît ici le premier des sous-*Skandhas* : le ***Skandha* du peuple**. Sur le plan de l'identification, ce Skandha consiste à structurer la communauté des hommes en un « peuple élu », le peuple de la religion de l'Ego, en opposition et exclusion par rapport aux autres peuples « non élus ». Bien entendu, pour suivre le schéma de fonctionnement de l'identification et de la projection, peuple élu et non-élu sont appréhendés différemment par l'Ego religieux. Le peuple élu est « l'ami », tandis que le peuple non élu est « l'ennemi » ou en tout cas un ennemi potentiel et on est en droit de s'en méfier (paranoïa !).

Le peuple élu est aussi chargé de qualités, de vertus, que n'a pas le peuple non élu. Ce dernier, bien au contraire, est chargé de toutes les défectuosités du peuple élu, par projection. L'intolérance, la suffisance, l'orgueil, la vanité, le péché, sont toujours chez l'autre, jamais en soi ni chez soi, dans sa communauté. L'Ego vit dans une communauté d'anges potentiels, tous les autres ne sont que des démons, ou des chiens. Dans ce *Skandha* on s'interroge même pour savoir qui est vraiment humain et qui possède une âme. Par exemple, l'homme blanc occidental n'est-il pas le seul à être vraiment humain, à la différence de l'indien des Amériques ou de l'Africain ? Hormis l'homme blanc, créature de Dieu, les autres seraient-ils des animaux sans âme ?[13] Certains, paraît-il, dans l'Antiquité, ont même douté que la moitié de l'humanité, les femmes, appartienne au « peuple élu » de Dieu, à cause de leur position sociale totalement inféodée aux mâles[14]. Comment la *mulier*[15], la molle et la faible, selon

---

[13] Référence à la Controverse de Valladolid, au 16e siècle, où l'on s'interrogea sur l'attitude à avoir vis-à-vis des indigènes, à l'heure des premières colonisations.

[14] Référence aux débats des philosophes grecs sur le statut de la femme (Aristote, Platon…).

l'étymologie, la femelle, peut-elle être du côté de la Divinité, s'interroge l'Ego religieux mâle ? Tel est le *Skandha* du peuple, la première des actions secondaires.

Mais, nous allons voir qu'être un être parfait, dans une communauté parfaite, irréprochable, détenant la vraie vérité, ne suffit pas à l'Ego religieux. Il lui faut parfaire et comme conduire à son apogée son identité. C'est que l'Ego religieux présente tout à fait, de la paranoïa, la caractéristique d'un moi grandiose. Pour ce faire, il va s'inventer, en imagination donc, en pure imagination, une entité « divine », un « dieu », qui est une sorte d'excroissance de lui-même. Il est écrit quelque part que « Dieu fit l'Homme à son image »[16], mais je crois bien que quelqu'un a répliqué que l'Homme le Lui avait bien rendu ![17] Sous ce sarcasme se cache le fait que la Divinité n'est qu'une invention humaine, un fantasme, une figuration grandiose et grandiloquente de son propre Ego. Il s'agit là du ***Skandha* de la Divinité**.

À ce stade, l'Ego religieux se range du côté de la Divinité qu'il a définie : Elle est son maître, il En est son esclave soumis. En échange de cette soumission, la Divinité est sensée lui garantir protection, ici et au-delà. Cette Divinité est affublée de qualités, comme la grandeur, l'éternité, l'universalité, l'omniscience et l'omnipotence, l'amour et la compassion infinis… Bref, tout ce que l'Ego n'est pas ou dont il est totalement incapable, mais auquel il se réfère et dont il espère l'héritage, en s'affiliant à cette Divinité.

De plus, cette Divinité est conçue comme absolue. Non seulement Ego s'invente Superman au ciel, mais en plus Superman est souverain, totalitaire, despotique et hégémonique, un vrai délire des grandeurs ! C'est pour cela que tout Ego religieux est un petit dictateur en puissance. La Divinité ne tolère aucun partage, aucun compromis, elle est

---

[15] En latin.

[16] Bible, Genèse 1-27.

[17] Il s'agit de Voltaire.

jalouse de toute autre divinité qui pourrait se présenter. Aussi, en plus de sa forte identité, le mécanisme de projection va consister, dans ce *Skandha*, à imaginer une complémentaire Divinité négative : la Divinité du mal, porteuse de tout le côté obscur d'Ego. La Divinité mauvaise est le roi des enfers, le seigneur des maléfices ou, plus simplement, le Dieu de l'autre, celui du peuple non élu.

Avec l'esprit belliqueux qui caractérise les hommes et les Egos religieux en particulier, ils sont capables d'exporter leurs inimitiés, leurs haines et leurs guerres jusqu'aux cieux ! Le « bon » Dieu, peut aussi bien être un Dieu unique contre les Dieux multiples, ou l'inverse, tel Dieu contre les esprits de l'animisme ou les génies protecteurs, tel Dieu unique contre tel autre Dieu unique, voire la Divinité contre son absence, contre l'incroyant, l'athée. Dans le *Skandha* de la Divinité l'Ego religieux se crée des champions pour pouvoir porter l'antagonisme qui le nourrit et qui donne du sens à sa vie. Le Dieu-champion assure à l'Ego religieux qu'il est dans le bon camp, le camp des justes et des gagnants. Un Ego, au sein d'une communauté, adorant le même Dieu, tout concorde ! N'est-ce pas magnifique ?! Mais attendez, ce n'est pas fini…

Car Il parle ! L'Ego religieux est ventriloque, il arrive à faire parler sa marionnette divine ! On pénètre là dans le ***Skandha* du Livre**. Au départ, le livre sacré est très inspiré, car il est en soi une métaphore. Quelqu'un, quelque part, a vécu une expérience spirituelle, très pure, très dépouillée, vivante. Et ce quelqu'un a souhaité, avec enthousiasme, faire partager cette expérience, la transmettre, pour que d'autres, comme lui, puissent la vivre. Aussi, métaphoriquement, il va en parler comme d'un « contact » avec cette Divinité et d'un message transmis par cette Divinité. Au lieu de dire « voilà ce que j'ai vécu à l'intérieur de moi-même et voilà ce que je peux vous en dire », l'Ego religieux préfère dire « je L'ai rencontré et voilà ce qu'Il m'a dit ».

C'est vrai aussi que cela a une autre allure. Pour vendre une voiture, on peut associer son image, soit à une belle femme

blonde et sexy, soit à un acteur célèbre. Parler de sa propre expérience, directement, de première main, ce n'est pas très « sexy ». Surtout si on est une espèce d'ermite, mystique, considéré comme un peu « fou » par les villageois du coin. Par contre, le regard illuminé, prétendre que Dieu lui-même vous a appelé sur le portable cette nuit, là ça porte !

Si cette première parole divine est métaphore, elle contient elle-même de nombreuses métaphores, des expressions figurées, des images, des comparaisons, des fables, des fictions, des allégories, des paraboles… Car quoi de plus difficile que d'expliquer, de faire comprendre, sentir, les expériences ineffables de la spiritualité ? Et le bouddhisme lui-même n'est pas avare de métaphores : cochon, coq, serpent ! N'est-ce pas ?

Au début, les paroles de Dieu sont transmises oralement, notamment lorsque l'écriture n'a pas encore été inventée. Mais cela ne peut pas durer, car la parole transmise est volatile. Comme disent les Latins : *verba volant, scripta manent* [18] et il est plus prudent, à un moment donné, de commencer à transcrire les paroles divines dans un livre. En général, cela se fait plusieurs siècles après que les événements fondateurs de la religion en question se soient passés. L'écriture elle-même s'étale sur plusieurs siècles ou millénaires et, évidemment, elle est réalisée par un grand nombre de scripteurs, identifiés ou anonymes, individuels ou en groupe, plus ou moins informés ou inspirés par la religion.

Ce délai, cette multiplicité des auteurs et des inspirations, des motivations, vont poser un certain nombre de difficultés. À commencer par la perte du sens originel de la « parole de Dieu ». Les métaphores sont prises au premier degré ou mal interprétées ou font l'objet d'interprétations multiples, de controverses. De plus, au fil des années, le Livre sacré devient une compilation qui sert ceux qui la réalisent, plutôt que de servir la transmission d'une expérience spirituelle. Ici, la

---

[18] « Les paroles s'envolent, les écrits restent ».

confusion entre le Livre sacré et un code pénal ou civil ou encore un manuel de moralité, est classique. On se retrouve alors avec des livres qui nous expliquent avec quelle main s'essuyer le derrière, que faire lorsque les femmes ont leurs menstrues, comment se laver, comment hériter, etc. Sans compter que, de nombreux scripteurs intéressés se sont emparés du Livre pour asseoir leurs pouvoirs politiques, économiques, institutionnels et assurer ainsi leur train de vie. C'est que l'Ego religieux est aussi un jouisseur et qu'un Livre sacré qui dit ce qu'il faut pour préserver ses privilèges est bien pratique. Et si le Livre ne suffit pas, alors on lui adjoint des annexes, des exégèses, des commentaires, et des commentaires aux commentaires, des révisions, des annulations et des annulations aux annulations, en un empilement quasi infini.

Mais qu'importe ! Pour l'Ego religieux, à un moment donné, le Livre sacré devient intouchable. Durant quelques siècles il fut adapté et étoffé pour servir, le plus souvent, l'emprise sociale et politique de certains sur leurs semblables, puis, tout à coup, tout est gelé. La raison en est que désormais, une institution s'est formée autour du Livre, une caste s'est constituée. Aussi, à ce stade, il est bon de se faire désormais conservateur, orthodoxe et traditionaliste. Quand il est dans le bon camp, que rien ne change est tout ce que l'Ego religieux peut souhaiter.

Le Livre s'est alors transformé en une série de préceptes rigides, de dogmes, de croyances inamovibles. C'est ainsi que se constitue l'identité du Livre. Et c'est à partir de là qu'entre en jeu la projection, avec la nécessité de protéger le Livre et de combattre les autres Livres ou toute idée qui pourrait le menacer. Le combat des dieux se trouve transposé sur les livres sacrés. Alors il est bon de parler d'hérésie, d'apostasie, d'hétérodoxie, de schisme, dès que la pensée unique se trouve menacée. À ce stade, on met en branle l'inquisition et ses tribunaux exceptionnels, on pratique la torture, l'assassinat institutionnalisé, les excommunications, les fatwas

purificatrices, la « guerre sainte », les « croisades » et les autodafés de Livres mis à l'index.

Où l'on voit, finalement, que ça chauffe chez les Egos religieux. La douceur initiale, d'une expérience spirituelle, le paisible message de la Divinité, les poétiques métaphores pour inviter ses semblables à la table du recueillement, tout cela a fini par devenir une pitoyable, pathétique, lutte de pouvoir entre Egos. Car les Egos, et les Egos religieux sans doute plus que les autres, se sustentent de ce pouvoir. Ils veulent les privilèges, leur place au paradis, une soumission totale, une pensée unique et que personne ne vienne les contredire.

Et c'est tout naturellement que l'Ego religieux en vient à créer, organiser, pérenniser, en plus de son Livre, une institution, une secte, une « Église », ou autres groupes de personnes reconnues comme faisant autorité et remplissant des fonctions plus ou moins élevées de culte et d'enseignement, au sein de la religion. Nous entrons là dans le dernier *Skandha* des actions secondaires, le ***Skandha* du temple**.

Après avoir structuré le peuple, la Divinité et son Livre, l'Ego religieux se doit de boucler tout le système avec un temple et ses gardiens. Ceux-ci peuvent être subdivisés en trois catégories : les cuisiniers, les chambellans et les seigneurs.

Les cuisiniers sont ceux qui ont lancé l'inspiration initiale, la religion vive. Au départ, la religion est vivante. C'est par la suite que les choses se gâtent et que la religion finit par devenir moribonde et mourir. Pour rappel, nous entendons par religion « morte », non pas une religion qui se serait éteinte, qui n'existerait plus (quoique cela puisse arriver aussi), mais une religion qui a perdu sa pureté originelle, son intériorité, sa capacité à entrer en contact directement avec la Divinité et qui, au contraire, met en avant les intermédiaires, ses dogmes et ses préceptes et qui, de plus, est étroitement

mêlée aux affaires d'ici-bas, dans ce que nous appelons le « matérialisme religieux ».

Les cuisiniers sont donc encore dans l'inspiration de la religion vive, une sorte de pureté d'âme et de manières. Ici, ce qui vaut pour l'individu vaut pour le collectif. Au départ, la personne vit une expérience spirituelle authentique, une ouverture, un « éveil ». Puis, dans les heures qui suivent déjà ou le lendemain, la personne est dans le regret et la nostalgie de l'expérience. Elle voudrait que ça se prolonge ou que ça se renouvelle. Mais cela ne se peut pas, tout simplement parce que l'Ego vient de s'emparer de la chose. Cette belle expérience était une absence momentanée d'Ego, un pur être là, sans Ego. Et puis, les réflexes mentaux sont tenaces : Ego refait surface. C'est lui qui est nostalgique, qui désire le retour de l'expérience… « sans Ego » ! Mais c'est un désir, une volonté, qui feront toujours barrage à l'expérience. Aussi, l'Ego va-t-il se mettre à singer l'expérience ou consommer des drogues pour pouvoir la renouveler.

Vous transposez et c'est le même processus qui se déroule au plan collectif. Au départ, un individu ou quelques individus sont porteurs du message qui parle d'une pure expérience. Ce sont les cuisiniers. Ils ont concocté un plat merveilleux, une recette pleine d'inspiration, goûteuse et savoureuse, vraiment authentique, reflet d'un terroir de l'âme, amoureusement réalisée, avec tous les bons ingrédients du coin. Et puis, quelques décennies ou siècles plus tard, c'est typique, tout cela est perdu et c'est l'ère des chambellans qui s'installe.

Les chambellans sont avant tout dociles, tout en gardant encore un peu la force et la passion des cuisiniers. Mais ils ont visiblement perdu le fil d'inspiration de la religion vive, aussi, sont-ils dans l'imitation, la répétition du même. Les chambellans sont très à cheval sur la méthode et le méthodisme. Certes, ils ont la passion, le feu intérieur, mais l'inspiration vive leur fait défaut, malheureusement. Il peut leur arriver de vivre quelques expériences mystiques, mais

elles s'avèrent finalement contrefaites, car elles n'ont rien de spontané, car l'Ego est toujours là, qui veille, tapi dans l'ombre. La religion qu'ils supportent, plus qu'ils ne portent, commence à être moins vive, à décliner et agonir. C'est typiquement à ce moment-là de la vie de la religion que les chambellans se mettent à écrire un Livre, pour tenter de sauver les meubles.

Pour que cela marche, il faut que le Livre soit palpitant, comme un bon roman de science-fiction. On y parle des cuisiniers comme des personnages légendaires, nantis de qualités supérieures, qui leur donnent diversement l'avantage de pouvoir converser directement avec la Divinité, de pouvoir transmettre Son « message », de répandre la « bonne parole », de lancer des anathèmes et d'annoncer quelques prophéties suffisamment vagues et sibyllines pour qu'elles aient quelques chances de correspondre à au moins un événement parmi les milliards d'événements qui se réaliseront dans le futur. Ajoutons-y quelques « miracles » improbables pour apporter du mystère et des « preuves » et l'on obtient une première mouture du Livre.

Un Livre dont vont s'emparer, par la suite, les seigneurs[19]. Les seigneurs sont formés de toute la clique institutionnelle de la religion finalement morte. Les seigneurs sont dans le royaume du *logos*, du verbe et des raisonnements. Avec eux, le Livre, qui pouvait encore présenter, au début, une inspiration assez directement liée à l'esprit originel de la religion vive, devient un ramassis de dogmes et de préceptes, de légendes *ad hoc* et autres pinaillages. Les seigneurs sont dans « l'extériorisation » totale : toute expérience intérieure, toute religion vive, sont rejetées et même condamnées et combattues. Les seigneurs, en général, méprisent les chambellans, dont le message, beaucoup plus pur (bien que

[19] C'est effectivement une constante, dans toutes les religions, que de voir ces deux étapes : d'abord le Livre originel des chambellans (pour reprendre la métaphore du Lama), puis le Livre des seigneurs.

dans l'imitation), peut leur faire de l'ombre. Quant aux cuisiniers, les seigneurs les vénèrent faussement, seulement parce qu'ils sont morts depuis longtemps et qu'il ne reste d'eux, finalement, que mots et légendes, qu'ils peuvent accommoder à leur guise.

Ayant perdu toute l'inspiration initiale des cuisiniers, accrochés à une vision de l'univers et de la religion matérialiste, les seigneurs ont un gros souci de fond, c'est l'incertitude fondamentale de leur système de pensée. Tout, finalement, se ramène à la foi, la croyance. Ils n'ont que cela, une si fragile croyance. Ils n'ont même pas l'expérience pour les sauver. Ils ne sont pas du tout reliés à cette intime intériorité avec la Divinité. Leurs prières et méditations sont mortes, coupées du réel. Ils croient, ils ont foi et ressassent leurs professions de foi, mais cela n'est finalement qu'une posture de leur Ego. Pas une véritable ouverture.

La foi est un arbre sans racine. Qui flotte dans l'air, à quelques mètres au-dessus du sol, mais qui étale largement ses branches et son feuillage, pour faire de l'ombre aux autres arbres et surtout se donner l'illusion de sa puissance et de sa constance. Car, une fois cette foi posée, revendiquée, exhibée, les seigneurs oublient qu'il ne s'agit que d'une modeste foi sans racines. Ils entrent alors dans l'arrogance de ceux qui prétendent détenir la vérité universelle, ultime et éternelle.

Dans le monde des cuisiniers, le message de l'Ego religieux est empli d'ouverture et de sincère compassion. Un message d'amour et de paix universels. La raison en est que, dans ce monde, l'Ego religieux a fait véritablement l'expérience du dépouillement de l'Ego. C'est un Ego d'une grande humilité et disponibilité d'esprit qui se présente alors aux autres Egos.

Cependant, dès le monde des chambellans, le message commence à sérieusement changer, il devient sectaire et prosélyte. Il est lourdement chargé de passion et de volonté de convaincre. Cet exercice de l'emprise religieuse naissante prend son origine dans le manque d'assurance de l'Ego religieux. Comme il vient de se couper de la pure expérience

de l'ouverture, il se sent structurellement fragile et il lui faut des confirmations extérieures pour se sentir ferme et stable. Pour les chambellans, les coreligionnaires, en grand nombre, sont indispensables à leur équilibre intérieur et à la gestion de leurs angoisses.

À présent, si l'on considère le monde des seigneurs, le message de l'Ego religieux devient hégémonique et totalitaire. Il prétend se mêler de tout et obliger les sociétés à vivre selon des valeurs qui ont deux mille ou cinq mille ans. Le message devient ainsi intolérant, intransigeant et absolutiste. Si vous osez en changer, ne serait-ce qu'une seule virgule, vous risquez votre peau ! Les cuisiniers n'ont pas d'ennemis ; les chambellans fabriquent les ennemis ; et les seigneurs combattent et mettent à mort les ennemis de la religion, la leur ! Les seigneurs subdivisent l'humanité en trois catégories : les saints, leurs fidèles et les autres… Les ennemis de la religion. C'est pour cela que la religion des seigneurs brandit toujours l'épée, vous savez, celle qui paît les nations et sur laquelle sont gravés les mots « amour et paix ».

Car le message d'amour des religions est toujours ambigu, ce qui est normal, puisque ce message n'est qu'une croûte d'amour sur un consistant substrat d'intolérance. C'est « aimez-vous les uns les autres », mais au garde-à-vous et le petit doigt sur la couture du pantalon. L'Ego religieux a tout intérêt à aimer son prochain comme lui-même, sinon… Gare à lui ! Cependant, pour un Ego religieux, même l'amour universel a ses exceptions, car la contradiction ne lui fait pas peur, l'hypocrisie non plus, il les cultive comme un art.

Il faut bien comprendre que la religion est, pour un Ego religieux, une sorte de béquille. Aussi, toute remise en cause de cette béquille est-elle très dangereuse et suscite des réactions violentes. Que quelqu'un s'avise de tordre son nez ou de hausser un sourcil et, ça y est ! Le danger est là et apparaît aussitôt la haine pour le transfuge, pour celui qui doute. L'angoisse existentielle refait surface, ce qui est intolérable à l'Ego religieux. Comme les loups, il leur faut

hurler en chœur, pour chasser les angoisses de la nuit profonde.

Lorsqu'on est parvenu au niveau du *Skandha* du temple, les Egos religieux se scindent en deux grandes catégories : il y a ceux qui sont dans le temple et qui jouissent du système ; et ceux qui sont hors du temple, mais qui jouissent de son théâtre et de la psychologie de sa foule.

Les jouisseurs du temple sont avant tout les seigneurs. Les chambellans ne font qu'y roder. La condition de seigneur de sa religion n'est pas désagréable. Certes, pour observer le luxe il faut aller au-delà des petites mains, il est des « petits » et des « grands » seigneurs. Aussi, dès que l'on monte dans la hiérarchie, les choses deviennent-elles tout à fait confortables. A-t-on jamais vu un seigneur famélique ? Mal habillé ? Mal chaussé ? Mal chauffé ? Non ! Jamais ! Certes, ils n'étalent pas d'une façon ostensible leur confort de vie, les ors sont symboliques et décoratifs, mais nous savons bien que leur cuisine n'est pas que spirituelle. Être seigneur du temple est une vraie profession, un job ! Et qui rapporte !

Les jouissances ne sont pas que matérielles, car le matérialisme religieux concerne aussi bien les plaisirs de l'esprit. Être reconnu, admiré, adulé, respecté, susciter la crainte, l'amour, l'adoration, devenir une idole vivante ! Voilà tout ce qui fait mousser les seigneurs du temple. On s'incline devant eux, on leur baise les mains et les pieds, on leur demande de bénir le dernier né et, en même temps, ils peuvent aussi bien traficoter dans la politique, jouer d'influence, de pouvoir, d'entregent. La démocratie, devant les seigneurs du temple, n'a qu'à trembler. Dans de nombreux pays laïques, ils ont officiellement perdu leurs pouvoirs et privilèges, mais par en dessous, ils tablent sur le grand nombre des petites âmes crédules pour influencer les votes et les gouvernements. Car, il y a les autres, les fidèles, le bon troupeau, les brebis, les soumis, les dociles, les admirateurs, les fans !

Je vous ai parlé des cuisiniers, des chambellans et des seigneurs. Mais à présent, il nous faut parler des autres, de tous ceux qui restent, les plus nombreux, les vous et moi, les petits Egos religieux, les clients. Ce sont les plus nombreux et on les appelle « fidèles » ou « croyants ». Nous les appelons « clients », car ils ne sont que des consommateurs dans le grand supermarché de la religion. Ceux-là jouissent du temple, avec les spectacles que leur offrent les seigneurs. La foule des clients est régulièrement convoquée pour vivre l'excitation de la rencontre avec les seigneurs, comme un avant-goût de la Divinité. Et ils sont tous là, depuis la veille. Ça parle de Dieu, ça fait ses prières collectives, ça chante ses cantiques en chœur, ça se fait croire que l'on baigne dans l'amour. Et ça bêle et vagit au passage du cortège, ça entre en transe, ça se pâme, l'âme révulsée, et ça jouit de toute cette ferveur collective, comme à un concert de Rock, un match de football, et ça ne voit même pas que Dieu est absent, tout obnubilés qu'ils sont par leurs émotions béates.

Dieu est là, en vous, lorsque vous êtes seul. À partir de deux il recule de quelques pas. À partir de trois il est sur le seuil de la porte. À partir de quatre, il se casse ! Alors, pour des millions…

Après le *Skandha* des actions secondaires, vient en dernier le ***Skandha* de la cage dorée**. La métaphore de la cage est souvent utilisée dans les enseignements bouddhistes, en parlant de l'Ego comme d'un singe, enfermé dans une cage et qui panique, secoue les barreaux et plus il les secoue et plus ils se solidifient, prennent de la consistance. Ici, la structure complexe des douze *Skandhas*, empilés et associés, du *Skandha* des conditions initiales, jusqu'au *Skandha* du temple, aboutit à une formation globale, une structure spatio-temporelle énorme, imposante, une cage qui englobe tout l'univers, passé, présent et futur, ici-bas et au-delà.

Cette structure est une cage cosmique, ses barreaux sont des concepts et des théories et, à l'intérieur, s'agite le peuple élu, avec ses clients, ses seigneurs, ses chambellans et ses

cuisiniers. Ils sont tous là et satisfaits d'être là, dans cette immense cage, une fort belle cage. Car ils se sont escrimés à en couvrir chaque barreau de dorure : la « cage dorée ». C'est une fine couche d'or qui, de l'extérieur, donne de l'éclat, une belle apparence, c'est beau ! La Jérusalem cosmique ! Magnifique ! Mais ce sont des ors qui ne font que cacher la misère spirituelle sous-jacente, un métal vil et sans valeur, un genre de ferraille brute, pailletée et poreuse, sujette à la rouille. Telle est la religion morte à son stade le plus évolué.

Dans la cage dorée, les Egos religieux se livrent à un mécanisme très général que nous avons commencé à évoquer : **l'extériorisation**. Ce mécanisme mental se compose de deux attitudes mentales associées : en premier une ignorance de l'intériorité et, en second, sa projection sur le monde matériel, projection qui est l'extériorisation elle-même, accompagnée d'une véritable fascination pour l'extériorité.

Le refus de l'intériorité se retrouve dans la mise à l'écart des chambellans par les seigneurs. Les chambellans sont trop modélisés par les cuisiniers, ils sont trop dans l'imitation, de sorte que leur intériorité est plutôt développée. C'est parmi les chambellans que l'on rencontre les mystiques, les gourous, les ermites solitaires, l'ésotérisme, les pratiques austères et rigoureuses, les prières méditatives, toutes choses qui déplaisent aux seigneurs, car cela remet trop en question leur mode de vie, leur petit confort. Aussi, les seigneurs s'arrangent-ils pour écarter les chambellans, soit en les critiquant, soit en en faisant des personnages tellement hors du commun, étranges, exotiques et légendaires, qu'il ne viendrait à aucun client de s'en faire un modèle. Les seigneurs s'arrangent bien pour faire croire aux clients que l'intériorité a quelque chose de sulfureux, de dangereux et, en tout cas, qu'elle est inaccessible !

Le refus de l'intériorité se retrouve justement dans les enseignements religieux. Ils ne comportent strictement aucune connaissance de la voie de l'intériorité. Il s'agit de

récits légendaires, de préceptes de vie pointilleux, de dogmes et de croyances fantastiques et, du côté de la pratique, on enseigne aux clients, au choix : la « prière incantatoire » (répéter des formules toutes faites, comme des mantras, des incantations magiques), la « prière requête » (demander quelque chose pour soi ou pour d'autres, comme on commande ses jouets au père Noël) et la « prière punitive » (à nouveau dans les incantations, mais cette fois, leur tournure et la durée de leur répétition sont censées nous pénaliser en compensation de nos péchés). Les clients sont invités à assister aux cultes comme à un spectacle affligeant, un rituel vide où ils ne font qu'une gymnastique (assis, debout, à genoux, à quatre pattes, joindre les mains, etc.) et répéter ce qu'on leur dit de répéter, chanter des mantras ou des cantiques, entrer en transe ou en extase et croire que tout cela les conduit à « Dieu ».

Il est deux sortes d'extériorisation dans la religion matérialiste : l'extériorisation extérieure, avec les quatre *Skandhas* des actions secondaires : le peuple élu, la Divinité, le Livre et le temple. La religion est alors « matérialisée » dans l'univers. Et l'extériorisation intérieure, dans la cage dorée, avec les formes animistes de prières et de méditations, fort éloignées d'un lâcher-prise, d'un glissement vers la vacuité. Bien au contraire, l'intériorité ainsi « extériorisée » devient un fascinant théâtre intime, une agitation perpétuelle de l'esprit, nos neurones nous font un joli spectacle de marionnettes.

Les enseignements sont donc spirituellement pauvres dans la religion matérialiste. C'est le niveau le plus bas des enseignements religieux, celui que l'on adresse à des petits enfants facilement impressionnés et émerveillés. En tout cas, il n'y a rien concernant la voie d'une spiritualité digne de ce nom. Rien concernant l'intériorité au sens d'une descente à l'intérieur de soi, d'une mise à l'écart du monde matériel. Pensez donc, trop de spiritualité chez les clients pourrait tuer les aumônes qui nourrissent le temple ! Les clients, devenus

autonomes, risqueraient aussi de se détourner des seigneurs. Le business serait alors en danger !

L'extériorisation se reconnaît aussi à la dorure, à l'étalage ostensible de signes et de symboles religieux. La religion morte ça doit avoir du clinquant, la cage dorée se doit d'être rutilante. Tout ce que l'on n'a pas en intériorité il faut bien l'afficher à l'extérieur, c'est hypocrite, mais c'est nécessaire à l'Ego religieux. C'est aussi une forme de prosélytisme rampant : faire des adeptes par l'imitation, la singerie, car pour l'Ego religieux le nombre des moutons dans le troupeau compense l'indigence de chaque mouton. Mais l'on est en droit de se demander si un milliard de mendiants font une richesse…

La Divinité elle-même n'est pas épargnée dans ce mouvement d'extériorisation. Dieu est identifié à tout le matériel via les symboles : Dieu est un temple, un vulgaire bâtiment, un tas de pierres agencées et bétonnées ; Dieu est une statue, une représentation artistique ; Dieu est un texte, un Livre ; Dieu est la hiérarchie des seigneurs, voire l'un des seigneurs ou encore un cuisinier ou un chambellan ; Dieu est un rituel, un sacrement, une cérémonie ; Dieu est un vêtement, une parure, un colifichet, une coiffe, un grigri ; Dieu est un monde parallèle, un paradis, un grand et vieux bonhomme barbu ; Dieu est au cinéma, c'est Morgan Freeman, je L'ai rencontré ! Et Il m'a signé un autographe (rires de l'assemblée).

Dieu est une idée soi-disant abstraite, mais tellement personnifiée et humainement consistante que son abstraction est elle-même une pure abstraction, de sorte que l'abstraction de cette abstraction devient finalement une belle concrétude intellectuelle. Ainsi, la Divinité est-elle entièrement « extériorisée », matérialisée, ce que l'on retrouve bien dans le langage courant où « Dieu » est dévoyé à toutes les sauces des expressions populaires.

Il existe différentes sortes d'idoles : les idoles objet (des statues, des gravures, une amulette, une montagne, un

phénomène naturel, un Livre) ; des idoles vivantes (un animal, un autre être humain, voire un « extraterrestre ») ; et des idoles de l'esprit (une conception de Dieu, un fantasme). Bien que ces idoles soient différentes, le processus mental sous-jacent est le même : l'extériorisation de la Divinité. Et l'idole de l'esprit elle-même n'y échappe pas, car le concept de Dieu est alors projeté sur le monde, Il est partout, certes, mais Il est. Ce qui est de trop. Il est toujours comique de voir l'Ego religieux accuser un autre Ego religieux d'idolâtrie, alors que tous sont idolâtres dans la mesure où tous extériorisent la Divinité sous une forme ou une autre. C'est pour cette raison que l'on est toujours l'idolâtre de quelqu'un.

Les Egos religieux nous font penser à ces petits enfants de trois-quatre ans, la tétine à la bouche, un doudou sous chaque bras, au cas où… On ne sait jamais… Le monde est si angoissant ! Les jupes de maman sont si rassurantes ! Mais qui irait demander à un petit de trois-quatre ans d'avoir un peu de courage ?

Les clients du temple ont un grand besoin des chambellans et des seigneurs. Et ils ont besoin de toute cette extériorité de la religion matérialiste. Il serait très difficile, pour la plupart des clients, de laisser tomber tout ce théâtre religieux et de rejoindre leur intimité, leur intériorité et de tenter de suivre le chemin solitaire vers la Divinité.

Le pire de l'extériorisation, en matière de religion, est l'instrumentalisation de la religion à des fins économiques, de pouvoir politique, pour soutenir un conflit armé, voire fonder un État, une nation. La religion est alors convoquée pour soutenir les pires penchants de l'humanité. Elle sert à justifier les dictatures, les violences, les guerres déclarées ou le terrorisme, aussi bien que le racisme et les diverses formes d'apartheid. Les religions sont « racistes », car elles manipulent en permanence les catégories du « pur » et de « l'impur ». Tous les racismes sont basés sur cette discrimination à la fois morale et sensorielle « pur/impur ».

L'autre, tout d'abord, ça sent mauvais. C'est la réaction animale de l'Ego religieux, c'est la religion du rhinencéphale. L'autre est le sale, l'intouchable, on ne doit pas l'approcher, encore moins le toucher. On ne partagera pas son repas avec lui, on n'entrera pas chez lui, on ne lui parlera même pas, de peur de se souiller du son de sa voix ou de ses idées. Ainsi, pour toutes les religions, à quelques exceptions exceptionnelles près, voir un infidèle entrer dans le temple est-il la pire des horreurs.

La religion sert l'emprise sur les esprits et sur les corps et la « cage dorée » finit par s'incarner dans les sociétés, pour rigidifier des systèmes de contraintes, maintenir les privilèges des seigneurs, acoquinés aux stratèges de la politique orthodoxe, traditionaliste, conservatrice car, bien entendu, ceux qui ont le pouvoir et les privilèges veulent les garder. La religion matérialiste devient ainsi la source de toutes les haines et son soi-disant message d'amour et de tolérance n'est qu'une pathétique imposture.

La religion matérialiste fonctionne au même niveau de boniments que les politiciens véreux en campagne : mêmes promesses populistes, mêmes discours démagogiques, mêmes menaces eschatologiques, mêmes ésotérismes de l'élite opposée aux foules de moutons bêlants.

Le seigneur Ego religieux fait de la religion un moyen qu'il met au service des intérêts matérialistes de ce monde. Il utilise l'inspiration pour le Divin et les bienfaits de la prière pour dominer les plus petits des Egos religieux. Ce seigneur utilise alors les chambellans comme faire valoir, des champions à admirer, mais à ne surtout pas imiter ! Ce seigneur utilise les cuisiniers et le Livre des bonnes recettes comme un ersatz de spiritualité, comme le trafiquant coupe la drogue pour en tirer davantage de profit. Le seigneur abreuve ainsi ses petits clients crédules de sa religion frelatée, édulcorée, polluée de matérialisme, mais si chatoyante, pittoresque, spectaculaire et hallucinante !

L'Ego religieux est ainsi marqué par des mécanismes d'externalisation de l'intériorité, dérivés de la projection. Cela signifie le refus de toute intériorité par l'Ego religieux et que tout l'intérieur doit être externalisé. L'Ego religieux perçoit l'intériorité soit comme un monde sombre et angoissant, soit comme un monde ennuyant et inintéressant. Aussi, il préfère s'adonner aux rituels, aux cérémonies, aux exhibitions sociales, aux fastes et apparats du religieux, au monde des apparences. L'Ego religieux se nourrit de tout le clinquant des seigneurs et des temples, des belles statues dorées. Il est très sensible aux ambiances collectives, aux effusions de la foule et il prend alors ses émotions et ses transes pour un contact avec le Divin. Cela sans se rendre compte que ses émulations groupales sont sur le même registre qu'un meeting politique, un match de football, un concert de Rock ou un défilé militaire.

Et même son « contact » avec la Divinité est extériorisé dans la prière morte. La prière est pour lui un genre de smartphone, relié à un réseau, avec lequel il croit pouvoir envoyer des messages, des quémandes et autres sollicitations. L'Ego religieux a ainsi perdu tout contact avec son soi intérieur et le Divin qui se cache au cœur de ce soi. Grassement nourri par sa religion matérialiste, l'Ego religieux a abandonné la voie du dépouillement, au profit de belles superstructures bien encombrantes, mais tellement fascinantes !

Au stade du *Skandha* de la cage dorée, la religion matérialiste est, de fait, très « mécanique ». Cinq prières par jour, tous les dimanches à la messe ou au temple une fois par an. C'est le Dieu des horloges et des calendriers. De temps en temps il faut remonter l'horloge, remplir la clepsydre. C'est le Dieu comptable, le Dieu des indulgences à vendre, le paradis cédé à crédit, à coup de mensualités. C'est le *Deo Economicus*[20].

---

[20] Le « Dieu économique », en latin.

Vous pouvez aussi trouver sur le marché des gadgets religieux, comme les moulins à prières. On tend la main, un petit geste et hop ! Trente prières envoyées dans l'éther, sans aucun effort ! Prenez le petit modèle, celui qui tourne comme un hochet pour nourrisson. Vous envoyez des prières à tour de bras, c'est facile, vous pouvez faire mentalement la liste de vos courses de la semaine ou téléphoner à un ami en même temps et en plus, c'est rigolo ! Vous pouvez même envoyer des prières à Dieu par internet ou bien par email. Vous ne connaissez pas l'adresse ? « dieu@ciel.com », c'est facile à retenir (rires de l'assemblée). Vous pouvez envoyer un ou dix emails par jour ou encore télécharger un programme qui enverra un million d'emails par jour à Dieu en votre nom. Efficace, n'est-ce pas ? À moins que Dieu n'ait un super filtre antispam… Il aurait bien raison !

Le Dieu de la religion matérialiste c'est aussi celui des petits arrangements faciles, entre amis, avec la morale. Une petite confession et hop ! Une petite ablution et hop ! Tous nos péchés sont effacés. C'est aussi facile que de rebooter votre ordinateur : Ctrl+Alt+Suppr. Le système fait bip, la mémoire vive est effacée et vous avez retrouvé la conscience tranquille de l'innocent. Tout est pardonné, c'est patte blanche pour discuter avec Dieu en toute familiarité, comme deux vieux potes.

Je vous ai parlé des formes de contrainte, de totalitarisme, propres aux religions matérialistes. Or, la meilleure façon d'asseoir son pouvoir sur ses semblables et déjà de s'assurer d'un pouvoir facile sur une bonne moitié de l'humanité : les femmes. C'est pour cette raison que toutes les religions matérialistes sont patriarcales et machistes, des religions de mâles, faites par les mâles, pour les mâles.

Le mâle humain a toujours eu des difficultés avec sa sexualité. De plus, c'est un problème que le mâle ne veut pas voir en face, ne veut pas prendre en considération, ni traiter. Car, pour le mâle, l'orgueil est fort, l'érection fragile. Aussi, le mâle réalise-t-il une sorte de « rupture », « coupure », dans

son esprit, en ignorant le problème pour lui-même et en « projetant » ce problème sur la femme. C'est un mécanisme assez général d'attribution qui est soutenu par les systèmes religieux machistes : le désir sexuel irrépressible du mâle devient celui de la femme, de sorte que c'est la femme qui doit porter tout le poids de la répression sexuelle, tandis que le mâle se réserve le droit de succomber à ses désirs. On a là l'hypocrisie fondamentale de tous les machismes.

Pour le mâle machiste, la femme n'est pas un être humain comme un autre, c'est un porteur de symbole, c'est un objet anti-phobique. La femme cachée, soumise, infériorisée, aliénée, est un moyen pour le mâle de se débarrasser, à l'extérieur, du conflit interne avec sa sexualité, son désir sexuel. Ce faisant, il évite soigneusement de se tourner vers la dimension intérieure de sa sexualité et la question cruciale du contrôle du désir : au lieu de s'efforcer de contrôler son désir, le machiste contrôle son environnement, via le contrôle des femmes. Le machisme surfe ainsi sur le processus d'extériorisation religieuse.

Imaginez que l'un de vos voisins soit atteint d'une folie paranoïaque : il est dans l'angoisse d'être attaqué par ses voisins. Et, au lieu de chercher à se faire soigner, d'accepter une hospitalisation psychiatrique, ce qui serait une démarche de contrôle interne de ses angoisses, il demande à tous ses voisins de rester chez eux, les volets fermés (on ne sait jamais… pense le paranoïaque). Une autre image, plus comique, est celle de ce pianiste qui fait déplacer un piano à queue de plusieurs centaines de kilos, au lieu de simplement avancer son tabouret !

Une des voies de résolution du conflit sexuel passe nécessairement par la « spiritualisation » de la sexualité. C'est la voie de tous les tantras sexuels. Il s'agit de sortir de la tyrannie du désir en le dissolvant dans des formes de yoga, de méditations et de rituels. C'est aussi une voie de responsabilisation face à ses propres désirs et de refus de la trop facile « projection » de ce désir sur autrui, en

l'occurrence, pour le mâle machiste, renoncer à faire porter aux femmes le poids de ses propres désirs.

Nous savons que le mécanisme de projection est propre au fonctionnement de l'Ego religieux : il s'agit de découper le monde en « amis » et « ennemis » pour pouvoir projeter ses angoisses sur les seconds, les ennemis. Or, il n'y a rien de plus spontané et, dirais-je, de plus pratique, que de faire des femmes les ennemies des mâles. Après tout, elles sont là en permanence, autour de nous, dans nos vies, elles sont alors l'ennemie domestique idéale. En plus, plus faibles musculairement, encombrées par leurs grossesses, aliénées par leur éducation, elles sont les proies faciles, toutes trouvées, des projections machistes. Ici, c'est l'angoisse sexuelle du mâle, en lien avec ses désirs sexuels incontrôlés, qui trouve à se soulager un peu au travers du mécanisme de projection machiste.

Ensuite, il est tout naturel que les religions s'emparent de ce mécanisme, qui est exactement dans la même veine que leur mécanisme de projection de l'angoisse existentielle. Machisme et religion sont deux tyrans qui trouvent un bénéfice à s'associer, ce qui explique bien leur proximité, dans les faits. Nous savons aussi que les systèmes religieux matérialistes soutiennent toujours les pouvoirs tyranniques du politique. Or, pour un roi absolu, un dictateur, un tyran national, le travail de soumission est déjà à moitié accompli si une moitié de la population est au préalable soumise à l'autre. Le tyran n'a plus qu'à dominer les petits mâles, les tyrans domestiques, qui dominent déjà leurs filles, leurs sœurs et leurs femmes ! Ainsi, un système religieux machiste, sexiste, est-il le bienvenu au royaume des tyrans. Notez que la même alliance d'intérêt peut aussi bien se produire avec un système laïque machiste.

Q. Pourriez-vous nous en dire davantage sur les liens entre religion matérialiste et racisme ?

R. Toutes les religions présentent une quelconque forme de « racisme », de discrimination, que ce racisme soit ouvert,

explicite ou caché, sous-jacent. C'est notamment le cas lorsque la religion se mêle de politique, est inscrite sur les cartes d'identité délivrées par le gouvernement, lorsqu'elle est mariée avec l'État, comme religion d'État. Même les religions qui se prétendent « universelles » sont, dans le fond racistes, car leur absolutisme les contraint à discriminer entre, par exemple, croyants et non-croyants ou croyants hétérodoxes ou croyants d'une autre religion.

Ainsi, la plupart des religions soutiennent-elles une discrimination latente, qui ne dit pas son nom, ne serait-ce que la discrimination de base entre « fidèles » et « infidèles ». Bien entendu, on nous parlera des tentatives louables d'œcuménisme, de « rapprochements » interreligieux ou avec les athées et les laïcs. Sinon qu'il s'agit le plus souvent de postures, de rencontres au sommet, d'effets de médiatisation, mais certainement pas d'une ouverture fondamentale à l'autre et à la différence. Ouverture qui nécessiterait une préalable humilité : le doute sur sa propre foi, le relativisme religieux.

Cependant, du point de vue de l'Ego religieux, cette intolérance foncière est tout à fait normale. Une religion est une représentation du monde, de l'univers. Une sorte de langage. Imaginez un texte qui mélangerait les mots et la syntaxe appartenant à plusieurs langues. Il serait complètement incompréhensible. Un véritable œcuménisme conduirait à réaliser un positionnement commun, partagé, compréhensible et compréhensif, sur une vision du monde et au-delà. Chose impossible, puisque chaque religion est une représentation de l'univers qui n'admet aucune autre représentation, qui est totalement exclusive et égocentrique, ne tolérant aucun mélange, aucune remise en question. C'est la caractéristique même des religions mortes que de vouloir s'arroger le pouvoir exorbitant de définir l'univers. Elles prétendent définir à la fois le sentier, les étapes du voyage et l'hôtel d'arrivée. Ce faisant, il n'y a aucune place pour une

quelconque ouverture à l'autre. On a bien là la base de toute discrimination, de tout « racisme », dans les religions mortes.

Q. Vous avez parlé de « peuple élu » concernant le mécanisme d'identification à la base de l'Ego religieux. Est-ce propre aux juifs ?

R. Bien sûr que non ! Le concept de « peuple élu » ou « choisi », même s'il est très connecté avec la religion juive, n'est pas un sentiment propre aux juifs. La plupart des religions sont érigées sur cette idée d'élection de leur communauté. C'est d'ailleurs là la base de tout prosélytisme et « évangélisation » : convaincre ou obliger l'autre, différent et soi-disant « égaré », à entrer dans la communauté des élus. Il existe cependant quelques louables exceptions à cet esprit d'exclusivité chez quelques chrétiens, hindouistes, bouddhistes et les adeptes du sikhisme.

Q. Pourquoi observe-t-on ces liens entre le machisme et les religions ?

R. Il est vrai que c'est une constante anthropologique : toutes les grandes religions sont, à la base, machistes. On raconte que Bouddha lui-même mit beaucoup de temps avant d'accepter un ordre de nonnes. Cependant, le machisme est incrusté chez l'être humain, bien avant, pourrait-on dire, le fait religieux lui-même. Il y a là une sorte d'atavisme animal. En tout cas, les systèmes religieux en ont hérité ou s'en sont inspirés, car ils ont été généralement créés par des mâles et ils sont dirigés par des mâles. Même si l'on observe aussi des prêtresses, notamment liées au culte de divinités féminines, la place des femmes dans les religions est le plus souvent accessoire et souvent ce n'est pas pour avoir le beau rôle. On pense à ces jeunes filles « divinisées » qui sont, de fait, sacrifiées pour servir souvent une hypocrite prostitution religieuse.

Aucune religion n'a non plus le monopole du machisme, même si certaines le revendiquent plus que d'autres. La lecture des « textes sacrés » montre que la place de la femme est toujours péjorative et inférieure. Elle est toujours chargée

de culpabilité, de mépris et toujours considérée comme l'esclave du mâle, le mâle étant l'esclave de Dieu. Il ne saurait y avoir, pour la religion, deux êtres égaux, également tournés vers la Divinité. Il est nécessaire d'établir une hiérarchie, dont le dernier échelon, tout en bas, juste au-dessus des animaux, est la femme, le second le mâle, le troisième un représentant de Dieu sur Terre et le quatrième la Divinité elle-même.

Les liens entre machisme et religion peuvent être compris selon les deux causes des religions : premièrement comme outils de discrimination, entre le croyant et le non-croyant et souvent entre les croyants eux-mêmes, même lorsqu'ils sont de la même origine religieuse. Discriminations encore entre l'ici-bas et l'au-delà, entre l'humain et le non humain, entre le mâle et la femelle.

En deuxièmement, les religions ont aussi pour fonction de procurer des avantages, des « utilités », pour tous les croyants dans l'au-delà (ça ne coûte rien de le faire croire !), mais surtout pour certains ici-bas, dans le monde matériel. C'est une part du matérialisme religieux : des avantages matériels sur Terre, dans cette vie, et des avantages fantasmatiquement dérivés du matériel, dans l'au-delà. C'est ce qui explique aussi les acoquinements de la religion avec le profane, le pouvoir séculier, le politique, les rois et les forces armées. C'est un parasitisme mutuel que l'on connaît bien : le religieux justifie le prince (au nom de Dieu, de droit divin) et le prince protège le religieux (pour servir Dieu). Un échange de bons procédés, tant que chacun reste à sa place, évidemment ! Pour dominer, avoir le pouvoir, la meilleure façon est d'avoir un doigt dans le ventre et un doigt dans la tête de son semblable. L'histoire des religions nous montre que cela a été très vite compris et mis en œuvre.

Les systèmes religieux sont des entreprises comme les autres, dont les objectifs de façade sont le salut pour les croyants et les objectifs cachés ou déguisés, sous-jacents, l'exploitation des croyants à son avantage. Or, le tout premier avantage à tirer de la religion, pour le mâle confronté à sa

problématique du désir sexuel, est un avantage domestique, sur la base de l'idéologie religieuse justificatrice : soumettre la femme aux désirs sexuels du mâle.

En transposant, on pourrait dire que tout mâle machiste est à la fois prince et prêtre, exerçant son pouvoir sur la femme par sa force et le justifiant par sa religion. On est là dans les superstructures de l'Ego religieux, à partir de *Vijñāna* et de *Manovijñāna*, qui construit ses petites théories *ad hoc* pour contrôler la moitié féminine de l'humanité, la réduire au rang d'esclave et ériger cela en prescription divine autojustificatrice, ce qui boucle le système sur lui-même, au point que les esclaves elles-mêmes approuvent souvent leur aliénation. Un syndrome de Stockholm religieux, en quelque sorte. Monde divin pour le mâle, Monde infernal pour la femme, tel est le machisme religieux.

Q. Pourquoi le machisme religieux est-il violent avec les personnes de sexe féminin ? Je pense à l'enfermement, l'interdiction de scolarité, de travailler, les violences domestiques, les lois désavantageuses, les viols banalisés, les mutilations sexuelles, etc.

R. Les religions sont la persistance d'une loi du plus fort, héritée de l'animalité, et habillée de concepts. Il n'est plus besoin de taper sur sa femme pour la soumettre, il suffit de lui faire intégrer le paradigme religieux qui la fait se considérer comme une esclave inférieure et soumise au mâle. Tout cela étant affaire d'éducation, comme on sait, le mieux étant de s'y prendre le plus tôt possible !

Mais comme, à la base, tout cela est faux, c'est un mensonge cosmique ! Les femmes sont des êtres humains comme les autres, notamment, comme les mâles ! Aussi, si on n'y remédiait pas d'une façon ou d'une autre, le machisme ne tiendrait pas très longtemps. Les mesures de répression « librement consenties », dès l'enfance des fillettes, plus tard chez les jeunes femmes, sont toutes destinées à instaurer un rapport de force « mâle gagnant-femme perdante », afin d'être bien certain qu'il y ait congruence entre la réalité

sociale, familiale et la théorie religieuse. On a là un redoutable système de « lavage de cerveau » généralisé.

Bien entendu, comme tout ce qui est humain, on ne peut généraliser à cent pour cent. Vous trouverez toujours, ici ou là, aujourd'hui ou hier, des exceptions exceptionnelles, des pouvoirs anecdotiques. En gros, une femme socialement considérée comme une mineure sous tutelle, mais qui a pouvoir sur ses enfants, ses propres esclaves et ses casseroles ! On ne doit pas oublier non plus les églises chrétiennes protestantes ou réformées, dans lesquelles les femmes ont pleinement leur place, au même titre que les hommes. Comme quoi, une religion sans machisme est tout à fait possible.

Q. Pourquoi retrouve-t-on aussi le machisme dans les sectes et les systèmes politiques totalitaires ? La mise en avant de la virilité et la mise en retrait des femmes ?

R. La réponse en est très simple. Pour pouvoir maintenir de tels systèmes, qu'ils soient religieux, sectaires ou politiques, il y faut, en dernier ressort, de la force physique et de la violence émotionnelle, c'est-à-dire la capacité à être violent, cruel, sans défaillir. Et cette force physique et cette violence, on les trouve typiquement chez le mâle humain, beaucoup moins chez la femelle. Je ne suis pas en train de nourrir un quelconque préjugé sexiste. Que ce soit biologique ou le fruit d'une éducation, peu importe, le résultat est là. Regardez autour de vous, regardez l'histoire : répressions, violences, tortures, viols, crimes contre l'humanité, guerres en tous genres, ce sont bien là le fait d'hommes, de mâles, très rarement de femmes.

Lorsqu'un système totalitaire s'apprête à entrer en guerre et veut montrer ses muscles au monde entier, ce sont bien des défilés, pour l'essentiel, d'hommes virils, qui marchent comme des pantins, entre les chars d'assaut et les lances missiles. Et, de nos jours, même si les grandes religions instituées ne prennent plus les armes, leur machisme

ambiant garantit la « virilité » de leurs prises de position et le maintien d'une tradition pro mâle.

Si ces systèmes prônaient réellement l'ouverture à l'autre, la communication, la douceur, l'acceptation, la tolérance, etc., ils n'auraient pas besoin de mettre en avant le mâle humain. La virilité religieuse est avant tout symbolique, mais elle soutient en permanence le machisme religieux. Un « prophète » oui, mais une « prophétesse » ? C'est une folle ! Une Pythie dont les prêtres, encore des mâles, doivent interpréter les paroles pour les rendre compréhensibles.

Vous imaginez le Vatican envahi de cinquante pour cent de femmes ! Transposez la même chose chez les musulmans ou les juifs, imaginez la révolution ! Cela est bien le signe que l'on a affaire à des systèmes égotiques figés, sclérosés, dans un déguisement du réel, un travestissement de la réalité, afin de perpétuer des formes d'Ego religieux pernicieux et parasitiques, préjudiciables à au moins la moitié de l'humanité, sinon toute !

Q. Pourquoi faudrait-il conduire les Egos religieux vers l'intériorité ?

R. Votre question est intéressante, car elle est celle de tous les cuisiniers qui, au seuil de leur intériorité, se sont posé la question : à quoi bon ? L'accès à l'intériorité est difficile et l'extériorité est si fascinante et pleine de promesses. À côté l'intériorité est un peu trop… « austère » ! Aussi, il est plus facile d'enseigner une forme d'intériorité, pseudo intériorité extériorisée et parler de paradis et d'enfer, la carotte et le bâton.

Et pourtant… Les cuisiniers finissent toujours par enseigner l'intériorité, c'est plus fort qu'eux, ils ne peuvent y échapper, il faut qu'ils le fassent ! La raison paraît mystérieuse, mais elle n'est pas si compliquée à comprendre : l'intériorité est tellement vraie, authentique, tellement inspirée, qu'elle se répand toute seule et qu'elle touche tout le monde alentour. C'est comme cela que les choses se passent

du vivant du cuisinier. C'est par la suite, vous le savez à présent, que les choses se gâtent…

Cela dit, notre époque est sans doute particulière, car il y a une sorte d'urgence à conduire les Egos religieux vers leur intériorité. La mondialisation et l'internet sont en train de transformer la planète en une vaste foire d'empoigne des religions, avec de sérieux risques d'incompréhension et de violence. Une violence liée aux susceptibilités et sensibilités de chacun des croyants en leurs religions matérialistes. Aussi, à ce besoin de l'extériorité de la religion, il est important de substituer une culture de l'intériorité, car l'intériorité est identique pour tous. Sur le sentier de l'intériorité, il n'y a plus de différenciation entre les hommes (ou les femmes), car ce sentier est unique et l'on y est tout seul.

Q. Quel est, finalement, le point commun entre toutes les religions matérialistes ?

R. Savez-vous quel est le symptôme le plus frappant de l'Ego religieux comme inspirateur de toutes les religions et croyances ? La division. S'il existait une véritable inspiration divine, unique, il n'y aurait pas autant et systématiquement de divisions au sein des courants religieux et au sein des assemblées d'Egos religieux. C'est que chaque fois qu'un grand Ego religieux produit un enseignement, une doctrine et une pratique, il se trouvera toujours un disciple bien-aimé pour renverser les choses, créer son chiisme et un autre courant se targuant d'encore plus d'authenticité avec la Divinité. Où l'on voit bien que toutes les religions sont, avant tout, une affaire d'Egos. C'est là leur point commun : un Ego à nourrir.

Q. Du point de vue du rapport intériorité/extériorité peut-on parler d'une différence d'approche entre Orient et Occident ?

R. Très certainement. En Occident, les chambellans ont été progressivement évincés, mis de côté et ce sont les petits et grands seigneurs qui se sont emparés du pouvoir spirituel,

avec une forte extériorisation de la religion sous tous ses aspects. Tandis qu'en Orient, quelle que soit la religion, qu'il s'agisse des chrétiens, des musulmans soufis, de l'hindouisme, du bouddhisme et ainsi de suite, les seigneurs sont pratiquement toujours au second plan, alors que les chambellans sont ici les véritables porteurs d'une spiritualité vivante. En Inde ou au Tibet, deux pays que je connais tout particulièrement, il y a bien les brahmanes ou les moines, mais le véritable « esprit » de la religion passe avant tout par les gourous, ceux qui incarnent la voie vers le Divin. Cependant, il y a là aussi des formes d'extériorisation. Entre le culte des gourous, celui des icônes ou d'autres « représentations » et les croyances en l'incarnation divine, tout cela est bien une extériorisation de l'intériorité et un renforcement des Egos religieux.

Q. Vous nous parlez de la « Divinité », de « Dieu », est-ce que vous croyez en Dieu en tant que bouddhiste ?

R. J'utilise les termes de « Divinité » ou « Dieu », comme des symboles de l'ouverture, mais non pas comme ces extériorités, idoles psychiques, personnages imaginaires, habituellement entendus dans ces termes. Le bouddhisme, à sa base, n'est pas une religion et ne professe pas la croyance en une divinité ou un Dieu, ni même en un ou des « Bouddhas ».

Siddhārtha Gautama, dit le *Shakyamuni*, bien connu sous le nom de « Bouddha », « l'Éveillé », n'a jamais prétendu être une divinité. Il n'était qu'un simple humain, mortel, parmi les autres êtres humains. Aujourd'hui, il est un souvenir, d'un être humain qui a vécu, expérimenté l'ouverture, admirablement enseigné cette ouverture et le sentier qui y conduit, mais qui est désormais mort, disparu, retourné au néant. Le culte du Bouddha ou des Bouddhas est donc une erreur.

J'utilise donc les termes « Divinité » ou « Dieu » comme une perche tendue aux Egos religieux, pour leur parler avec ce qu'ils connaissent déjà, leur faire une sorte de traduction

approximative de ce qui les dépasse totalement, au départ : l'ouverture, *Vidyā*. Qu'ils aillent d'abord sur le sentier de l'ouverture en croyant y rencontrer leur Dieu. Par la suite, ils auront bien le temps de se rendre compte des côtés fantasmatiques, chimériques, fantastiques, fictionnels, de cette « Divinité » et de la laisser fondre et disparaître dans les limbes des enfantillages. Dieu n'est que la marionnette de nos désirs et de nos espoirs. Juste un fantasme. Grandiose et pathétique à la fois.

Q. En tant que « lama tibétain », diriez-vous que vous êtes un cuisinier, un chambellan, un seigneur ou un client ?

R. L'identité d'une personne est bien souvent ce que les autres en décident au travers de leurs projections. Il est probable que vous me voyez comme un chambellan, une sorte de « gourou ». En tout cas, mon Ego n'osera jamais se targuer d'être un « cuisinier » (rires de l'assemblée).

En tant que lama, en tant que moine, dans ma jeunesse, j'ai été « seigneur ». Un bien petit seigneur, toutefois, avec parfois des périodes « chambellan » durant mes retraites spirituelles. Et, par la suite, les circonstances de mon installation dans votre pays ont fait que je suis devenu un simple client. C'est ainsi que je me vois : un petit client de la voie intérieure. Mais qui se prend parfois pour un chambellan aussi ! La preuve ! Je suis là devant vous à vous enseigner. Mais vraiment, je ne suis qu'un client et je n'ai pas d'autres ambitions. Être « rien » est la plus saine des ambitions pour un Ego.

LE RETOUR À LA RELIGION VIVE

Si l'Ego non religieux est un monstre d'égotisme armé d'un simple lance-pierres, l'Ego religieux est un monstre d'égotisme armé d'une bombe atomique. Car dans cette sorte de « délire » religieux, l'Ego éponyme rameute, excusez du peu, l'univers en son entier, infini et éternel ! Rendez-vous compte de la taille de cet Ego ! Sa présomption est démesurée, son pouvoir exorbitant, son arrogance sans borne. Avec l'Ego religieux et sa cage dorée, on touche au pinacle de « l'égoïté ».

Aussi le retour à une religion vive, qui va nécessiter l'abandon de la religion morte, est-il un propos révolutionnaire et fatalement dangereux pour tout Ego religieux. Il a tant de choses à y perdre ! Arrachez le doudou des mains d'un bambin, vous allez voir le résultat. C'est que la religion, la religion morte, comble énormément de besoins propres à cet Ego. La supercherie ne durerait pas depuis tant de millénaires s'il n'y avait eu, par en dessous, de grands enjeux pour chaque génération de « croyants ».

Le problème de fond de toute religion matérialiste est celui d'une « erreur fondamentale » : au départ est la pensée de l'Ego religieux (et nous allons voir la raison de cette pensée), puis, cette pensée individuelle, faites de conceptions, d'idées, de théories, de croyances, est répandue hors de l'Ego, vers les alter Egos, diversement sous la forme de récits oraux, d'écrits, de symboles, de pratiques ou de choses matérielles. Et tout cela se répand entre les Egos religieux et perdure, puisque

tout cela est transmissible entre les générations d'Egos. Et l'erreur fondamentale consiste en cet « oubli » que, au départ, tout n'était « que la pensée d'un seul Ego ». Les purs fantasmes d'un seul Ego. Et c'est comme cela que la pensée s'incarne dans le monde sous forme de religion et que la religion prend cette tournure matérialiste.

L'être humain est un animal qui présente des besoins tout à fait spécifiques : ce sont les besoins de son esprit. On observe très bien cela dès l'enfance de cet être, mais cela perdure, en fait, toute sa vie. Par exemple, l'esprit humain a comme une soif de contrastes et de mariages entre les opposés, ce qui le conduit à de l'excitation agréable. L'esprit humain adore les « faire semblant » et autres simulacres. Il aime les intuitions nouvelles et inattendues, les choses surprenantes et originales. L'esprit humain bâtit des idées et des croyances, mais il aime aussi à les renverser, surtout si elles sont bien établies. L'être humain a besoin de situations et d'événements excitants, qui lui donnent le frisson, notamment lorsque cela touche à la sexualité, la naissance et la mort, la violence, les événements catastrophiques, les tabous fondamentaux. L'esprit humain a soif d'émotions par empathie et identification, il lui faut des héros ou de viles créatures, des êtres fictionnels, auxquels s'incarner par l'esprit. Car l'être humain, l'animal humain, possède cette caractéristique unique sur cette planète, celle d'un besoin d'imagination et de fantasmes.

Ainsi s'explique l'invention de la religion : il s'agit d'inventer un système de conceptions et de pratiques capables de combler tous ces besoins dont je viens de parler. La religion matérialiste ne sert uniquement qu'à cela. Vous pensiez qu'elle était un pont vers la Divinité ? Mais ceci est une erreur. La religion matérialiste n'est pas une voie vers la Divinité. Elle n'est qu'une fantastique scène d'un cinéma intérieur, projeté sur le monde matériel et partagé avec l'ensemble des hallucinés de la Terre.

Ainsi, l'être humain « oubli » que tout cela n'est qu'une pure invention, un pur produit de son imagination et cet oubli conduit ainsi l'humain à « incarner », extérioriser, toute sa fiction, toute son imagination, sous la forme de croyances « sérieuses » (des équivalents de délire) et de pratiques et de choses tout à fait matérielles.

Toute cette « matérialité » de la religion inclue les croyances, les dogmes, les préceptes éthiques, les symboles, les Livres sacrés et leurs histoires, les rituels, l'architecture, les costumes et les pratiques vestimentaires, les pratiques culinaires, les objets « sacrés » et ainsi de suite… Le processus, dans son ensemble, se déroule en trois étapes (mais il vous faut les voir comme intriquées).

En premier, l'humain fait face à de sérieux problèmes qui, n'ayant pas de solution immédiate, génèrent chez lui beaucoup d'angoisse. Tout d'abord, la question de la mort, de sa propre mort, de cette inadmissible réalité de la disparition du soi. Puis, viennent de grandes énigmes abstraites, mais qui ont des conséquences bien concrètes sur la façon de vivre et sont, elles-mêmes, sources d'angoisse. Il s'agit des grandes questions concernant le but et le sens de la vie, la signification de la mort et la perspective hypothétique d'un « au-delà de la mort », et la nature de l'univers, finalement. L'être humain pense ainsi à toutes ces questions et ces problèmes et ne pouvant y trouver immédiatement une solution, pour lutter contre l'angoisse qui l'assaille, il met en route d'autres mécanismes mentaux que ceux qui consistent à trouver une solution rationnelle au problème de l'évier bouché.

La seconde étape consiste pour l'esprit à s'emparer autrement de tous ces problèmes, de toutes ces douloureuses questions, faute de pouvoir en traiter d'une façon exclusivement rationnelle. Alors, l'être humain devient « Ego religieux » et il met à profit ces besoins et dons en imagination pour créer sa religion matérialiste, sa religion morte. Pour cela, cet Ego va créer de belles et excitantes

fantasmagories et c'est, en premier lieu, toute cette excitation qui va venir contrecarrer l'angoisse de fond.

Le premier mouvement imaginaire consiste à se créer une idole, que ce soit sous la forme d'une statuette pleine de pouvoirs magiques ou que ce soit une idole intérieure, une « idée de Dieu » transformée en interlocuteur. Puis, le système va commencer à se développer sous la forme de mythologies, de légendes, qui toutes tentent de résoudre les grandes questions, soit en les déniant (par exemple, la mort n'existe pas, l'âme humaine est éternelle et il y aura une réincarnation ou une résurrection), soit en leur donnant une réponse toute faite, une « croyance » (l'univers a été créé par Dieu, la vie a pour but de mériter un au-delà paradisiaque auprès de la Divinité, la morale est d'essence divine, etc.).

D'autres éléments explicatifs pseudo rationnels, déniant la pensée scientifique et rationnelle, peuvent encore être mis à contribution, comme la causalité paralogique des « miracles », des « prodiges » de toutes sortes. L'explication de l'origine des choses par la « Création » divine. Le système poursuit alors son développement en se matérialisant et en s'étendant parmi les hommes, sur le monde extérieur.

Enfin, la troisième étape du processus advient et, vous allez voir, à quel point elle est tordue ! Tout le bazar de solutions aux grandes questions angoissantes, une fois répandu et comme greffé sur le monde extérieur, matériel, tombé dans le domaine public, si l'on peut dire, est repris par une forme de pensée rationnelle et froide (vous savez, celle qui sert à déboucher les éviers), la religion matérialiste prenant tout à coup figure de « solution rationnelle au problème » ! C'est à ce moment-là qu'apparaît le *Skandha* de la cage dorée et la profession de foi et que semble s'éloigner à jamais toute angoisse. En vérité, tout le matériel imaginaire anxiolytique est complètement « matérialisé ». Sa pure immatérialité de départ est illusoirement considérée comme matérialité, vérité et révélation. La religion matérialiste n'est,

finalement, qu'un dérivé des jeux ludiques de la pensée humaine, une fois qu'ils ont été totalement pris au sérieux.

Par la suite, le système de « pensées matérialisées » fait l'objet de travaux hautement intellectuels en théologie. C'est comme si, un jour, quelqu'un avait fait une petite plaisanterie, un canular, n'avait pas osé dévoiler la supercherie et que, par la suite, de doctes savants se seraient mis à développer le canular comme un corpus d'idées complètement sérieuses. C'est donc le travail des seigneurs théologiens que de poursuivre, soutenir et développer les fantaisies initiales en un solennel et monumental corpus de croyances, de dogmes, de rituels et de préceptes moraux. Tout cela se renforcera au fil du temps, car l'accumulation des générations d'éminents théologiens, le caractère ancien et sacré des textes, vont conférer une aura de crédibilité propre à emporter la crédulité des clients.

Par la suite, c'est le nombre de clients qui devient lui-même une caution de vérité. Si tant de millions croient la même chose, il n'est pas possible que cette chose ne soit pas véridique. Sans compter que la foule entraîne des phénomènes émotionnels de réceptivité cognitive et d'obscurcissement intellectuel. Il est bien connu que plus les gens se réunissent et plus le QI moyen baisse (rires de l'assemblée). Mais, au-delà de cette plaisanterie (en est-ce vraiment une ?), la collectivisation de la religion matérialiste entraîne son institutionnalisation et un ensemble de pratiques et de rituels qui concourent à soutenir émotionnellement les croyances, qui font désormais partie de la culture d'une société donnée. Il se produit des boucles rétroactives : les croyances justifient les rituels et les rituels confortent les croyances, ce qui donne au final un vaste collectif de clients aliénés à la religion matérialiste morte, incapables de toute remise en question, incapables d'accéder à leur intériorité, au courant dynamique de la religion vive.

Cependant, les êtres humains sont ce qu'ils sont et, ici ou là, apparaissent des esprits plus libres que les autres, capables

de remises en question des dogmes et des pratiques. Car la religion vive est toujours là, en tout un chacun, et peut à tout moment être éveillée.

Comment se présente le processus de sortie de la religion morte et d'entrée dans la religion vive ? Doit-on envisager un pur abandon ? Une forme de lâcher-prise ? Un renoncement ? Un reniement ? C'est là une proposition à la fois peu intelligente et dangereuse. Car lorsqu'un Ego abandonne quelque chose, renonce à quelque chose, sa tendance naturelle est d'entrer en même temps dans un combat réactionnel. L'abandon est tellement douloureux et l'appel nostalgique des vieux schémas mentaux est tellement intense, que l'Ego ne tarde pas à incarner sa lutte intérieure sur le monde extérieur. C'est la projection de la lutte interne sur le monde extérieur.

Vous connaissez tous ces puritains qui luttent contre leurs propres penchants sexuels et qui finissent par traquer le sexe autour d'eux, dans leur voisinage, se transformant en censeurs implacables de la sexualité d'autrui. L'Ego religieux n'échapperait certainement pas à ce mécanisme d'extériorisation et, projetant sur le monde son combat interne, il se mettrait à combattre sa religion intime en attaquant celle des autres, les armes à la main.

Donc, l'abandon pur et simple, brutal, une sorte de « déconversion », est fortement déconseillé. Cela refléterait, finalement, l'inverse de ce que l'on veut produire. D'une certaine façon, le propos de la religion vive est en rapport avec l'abandon de l'Ego à lui-même. Son dépouillement, son usure, sa dissolution. Le lâcher-prise est avant tout intérieur. Aussi, « quitter sa religion morte », comme ça, sur un coup de tête, sans aucun travail intérieur, est-il hautement suspect. C'est encore, visiblement, un bon coup de l'Ego, un subterfuge pour pouvoir se maintenir en vie.

Si vous voulez entrer en religion vive, préparez-vous à abandonner quelque chose de vous-même et, pour cela, il

vous faudra être plus malin que vous-même, plus rusé que votre Ego.

Démonter la cage dorée

On ne quitte pas la cage dorée aussi facilement. On ne se sépare pas de siècles de croyances d'un simple revers de main spirituel. Tout ce que l'on risque d'y gagner est de se retrouver dans une nouvelle cage, mais moins dorée que la précédente, voire une cage bien rouillée et opaque. Le voyage risque, en fait, d'être long. Il peut même durer toute une vie, voire plusieurs ! On ne sort pas de la cage. On ne peut que démonter les barreaux un à un. Et le démontage lui-même est long et fastidieux, car pour le démontage vous devez attentivement étudier chaque barreau, évaluer sa consistance, sa solidité, sa structure. Ensuite, vous devez découvrir comment il est assemblé aux autres barreaux et comment tout cela se connecte entre le plafond et le plancher de la cage. J'espère que vous me suivez sur le fil de la métaphore.

En attendant, durant tout ce processus intérieur, vous seriez bien avisé de ne surtout pas quitter le temple, abandonner vos prières, renier vos seigneurs, et vos chambellans, et vos cuisiniers, car sinon vous courrez le risque de vous retrouver trop vite à la rue de la religion. Faites tout ce que votre religion morte vous recommande, mais commencez à le faire en conscience, en vous interrogeant, en réfléchissant sur ce que vous faites, sur ce que cela produit en vous et autour de vous, sur son efficacité, sur les inconvénients, car il y a toujours des inconvénients à quelque chose.

La cage dorée, celle que vous allez voir disparaître graduellement, comme une brume matinale sous les chauds rayons du soleil, cette belle cage dorée est composée de concepts et de théories. Concepts et théories sur lesquels vous allez commencer à travailler, avant toute autre forme d'abandon. Pour vaincre son ennemi, il faut bien le connaître. Cet ennemi est intérieur, il est en vous, c'est votre Ego, cette

couche superficielle et simiesque de votre être. Aussi, c'est vous-mêmes qu'il vous faut connaître. Non pas combattre, mais connaître. On en revient toujours là, au « connais-toi toi-même »[21] grec.

Le premier travail porte donc sur le mécanisme d'extériorisation, qui est fondamental et qui traverse, finalement, toute la structure de l'Ego religieux. C'est pour cette raison que l'extériorisation est le travail de dépouillement le plus rude que nous ayons à mener. L'extériorisation se décompose en deux sous mécanismes : l'ignorance de l'intériorité et la projection. Il vous faut travailler ces deux aspects.

Vous n'allez pas d'emblée rejeter les seigneurs et leurs messages, mais vous ne devez pas vous en contenter. Vous devez aller au-delà de la ligne officielle de la religion morte et faire un travail de pionnier, de redécouverte. Intéressez-vous au Livre et aux Livres. Confronter les Livres est toujours instructif. Lisez-les tous ! Si vous en avez les moyens. Intéressez-vous aux chambellans, aux saints, aux mystiques, à leur vie et triez entre ce que vous percevez d'humain chez les chambellans et ce qui relève de la légende. Intéressez-vous enfin aux cuisiniers, les prophètes, les précurseurs, les premiers messagers. Là encore, faites le tri entre la légende, l'habillage de merveilleux ajouté par des siècles de scripteurs bien intentionnés. Rejetez ce clinquant inutile et concentrez-vous sur les à-côtés des comportements et des petites paroles des cuisiniers.

Laissez tomber les « miracles », les « preuves » de Dieu. Ce ne sont que pacotilles spirituelles pour les esprits simplets. La religion vive n'a pas besoin de « preuves », de magie, de guérisons psychosomatiques, ni d'un fast-food miraculeux illimité. Soyez bien plutôt attentifs à ce qu'a fait tel cuisinier durant son enfance. Comment a-t-il vécu son retrait du

---

[21] En référence au *Gnỗthi seautón*, précepte gravé sur le temple de Delphes.

monde ? Quelles furent ses premières paroles en revenant du désert ? Quels sont les petits gestes symboliques qu'il a accomplis ? Intéressez-vous aux métaphores, aux paraboles et faites table rase des interprétations des seigneurs, passés et présents. Forgez-vous vos propres interprétations, avec votre intuition, avec votre cœur, avec votre intelligence. Et, en faisant tout cela, vous allez commencer à nourrir votre intériorité, à lui apporter du bon terreau pour plus tard, lorsque la plante vive de votre nouvelle religion commencera à pousser.

Bien sûr, il vous faudra changer radicalement votre façon de prier. L'intériorité ne peut se développer sans la pratique d'une prière vive et l'abandon de toute cette extériorité de la prière morte. Vous allez devoir apprendre le recueillement, le calme, l'absence, le silence, la condensation de l'esprit. Vous allez cesser de quémander, de pleurnicher, de vous lamenter. Cesser de vous tourmenter à propos de vos « fautes », de vos « péchés ». Personne n'a le pouvoir de vous pardonner, à part vous-mêmes. Votre mouvement intérieur doit être d'aller toujours de l'avant, dans une innocente découverte de votre petit monde intérieur. Car dans ce monde intérieur, il n'y a plus ni coupables ni innocents, ces notions elles-mêmes disparaissent. Aussi, des tourments moraux, détournez-vous ! Cessez de ressasser et condensez votre esprit sur la technique de l'intériorité.

Et il en est de même de la victime. Des Egos construisent toute leur « égoïté » autour d'un traumatisme, d'une victimisation, qui les habitent en permanence et donnent un sens à leur vie. Je ne prétends pas que le syndrome post-traumatique n'existe pas. Il existe, mais il est des façons de l'entretenir et d'autres façons de s'en distancier. Victimes et coupables sont l'envers l'un de l'autre. Ils s'identifient l'un et l'autre à des événements passés, des expériences vécues passées. Or, le voyage en intériorité nécessite aussi bien d'abandonner le passé, car son poids nourrit de souffrances et de confusions le présent et le futur.

La véritable notion du *Karma* n'est pas tant cette vision des causes et des effets de nos actes (ou de ceux d'autrui sur nous-mêmes), que la valeur, tout à fait actuelle, que l'on veut bien accorder aux actes, de soi ou d'autrui. Le *Karma* est une construction de l'esprit, plus qu'une tout extérieure causalité pratique. Rompre la chaîne karmique c'est déjà réorienter son intériorité vers d'autres schémas mentaux. Si l'on veut vivre dans un environnement sain et propre, on fait son ménage à l'intérieur de sa maison, pas dans le jardin, ni dans le grand univers.

Les seigneurs n'ont pas à être rejetés ni méprisés. La plupart sont sincères. Un jour, ils sont tombés amoureux de toute cette extériorité de la religion morte, on ne va pas le leur reprocher, c'est humain. Par contre, le premier des abandons consiste à ne plus considérer les seigneurs comme des humains au-dessus des autres, des représentants de la Divinité sur Terre. Ils en sont tout juste les symboles, les homme-sandwich de Dieu : devant c'est « Croyez en moi » et derrière « À votre bon cœur » !

Mais, au-delà de ce premier abandon, plutôt qu'une distanciation intérieure vis-à-vis des seigneurs, c'est plutôt à un enrichissement que vous devez vous consacrer. Tâchez de compenser la pauvreté spirituelle des enseignements de la religion morte en recherchant d'autres enseignements, davantage tournés vers l'intériorité et cette simplicité qui garantit de toute extériorisation excessive. Apprenez la prière vive[22], la méditation, sur le souffle, sur le son, sur l'image ou autre petit stimulus sans importance. Pratiquez quotidiennement, suivez graduellement le sentier de votre jardin intérieur, jour après jour.

Le second abandon de la cage dorée est celui des symboles. Déjà, vous avez mis à distance ces symboles incarnés que sont les seigneurs. Mais commencez doucement à aller plus loin. Apprenez à vivre sans les petites roues de chaque côté de la

[22] Voir le chapitre suivant consacré à la prière vive.

roue arrière de votre religion. Après tout, vous êtes une grande personne, non ? Que reste-t-il de grigri, de porte-bonheur, d'amulette magique, dans le fait de porter sur soi un symbole religieux ? Plus que vous ne le pensez. La preuve, c'est la difficulté à s'en débarrasser. Pourtant, l'affichage du symbole, donc de sa religion, donc de sa personnalité, sont un puissant mécanisme d'extériorisation qui nourrit bien son Ego. L'en priver, l'en rationner et lui apprendre à s'en passer est une étape importante sur la voie d'une entrée dans la religion vive. En religion vive, Dieu n'a pas besoin de vos bijoux, ni de votre garde-robe, ni de vos cheveux, ni de votre barbe. Ce qu'Il veut, avant tout, c'est de l'authenticité, de votre part. Il vous veut en âme, pas en corps ni en colifichets.

De même, commencez à libérer Dieu de tous les effets spéciaux qui vous le cachent ou vous le déguisent. Les grands monothéismes ont tous lutté contre l'idolâtrie, cependant, cette idolâtrie se poursuit insidieusement par l'externalisation de la Divinité sur le monde matériel. La Divinité n'est ni une structure architecturale, ni un Livre, ni un être humain, quel qu'il soit, ni une quelconque pratique. La Divinité n'est même pas un concept, une représentation. N'oubliez pas que le retour à la religion vive, donc l'abandon de la religion morte, consiste, à l'intérieur de vous-même, à descendre au cœur de la structure des *Skandhas*, pour aller en deçà de *Vijñāna*, en deçà des concepts, des théories, des croyances. Aussi, concevoir une Divinité comme une personnalité « incarnée » dans l'univers et comme intriquée à nos petites affaires terrestres est-il la pire des conceptions que l'on puisse avoir de la Divinité.

Dieu est un mouvement intérieur de l'âme, de votre esprit, vers quelque chose d'indicible ; l'indicible et l'inconcevable de *Vidyā*, cette ouverture en l'absence d'Ego. Et, en ce sens, la notion de « Dieu », du « Divin », n'est qu'un symbole de cet indicible et inconcevable, rien de plus. Et lorsque vous mêlez ce mouvement de l'esprit à toutes vos affaires terrestres, vous

dévoyez ce symbole de l'indicible et inconcevable expérience de la rencontre avec le Divin. Il en est pollué.

Dans la cage dorée, on trouve les cuisiniers, les chambellans et les seigneurs… Et les clients ! Les clients c'est vous et moi. Les autres ont établi un genre de hiérarchie entre les clients et eux-mêmes. Les clients sont le troupeau de moutons bêlants et, les autres, les cuisiniers-chambellans-seigneurs sont les pasteurs, les gardiens du troupeau, l'élite aussi. Et nous savons qu'il y a dans cette hiérarchie symbolique un rapport de pouvoir sur les esprits, sur les Egos. Il y a des Egos qui sont plus Egos que les autres ! Ceci est une « réalité » au sens d'une construction mentale inculquée depuis votre enfance.

Aller dans le sens de la religion vive ne consiste pas à rejeter le système, mais à y songer et à le remettre doucement en question. Depuis tout petit vous avez subi un véritable lavage de cerveau. Cela s'appelle la culture, les valeurs, les principes, la religion… morte. Aussi, vous faut-il un genre de déprogrammation ou de psychothérapie pour quitter cette religion morte. Le problème étant qu'autour de vous les maîtres en déprogrammation sont rares et qu'ils pourraient même être suspects. Songez à tous ces maîtres charlatans, venus d'Inde ou d'ailleurs, débarquant aux États-Unis pour vous enseigner la « Voie de la spiritualité » contre des dollars. J'ai bien peur que, finalement, le seul maître en lequel on puisse avoir confiance ce soit soi-même. Donc, la déprogrammation, ce sera certainement à vous-mêmes de l'entreprendre, seuls.

La première étape consiste à changer la réalité, en renouant avec le réel. Et pour cela, vous allez dissoudre la réalité de cette hiérarchie qui vous situe au rang de mouton dans le troupeau en envisageant le dénominateur commun entre vous et la troïka. Prenez, considérez ce qui vous passe par la tête : les moutons et la troïka sont pareillement affublés d'un corps, ils sont pareillement mortels, ils peuvent pareillement s'enrhumer, ils sont pareillement limités en

connaissances et en intelligence, ils pissent et chient pareillement !

Désacraliser la troïka est essentiel afin de pouvoir s'engager dans la déconstruction de la cage dorée, de la religion morte. Vous êtes un client, mais ils sont aussi des clients. Cuisiniers-chambellans-seigneurs sont justes des clients qui se font passer pour des privilégiés, des cas spéciaux, des VIP. Certains prétendent avoir « reçu un message du patron », d'autres prétendent « avoir fait le voyage », d'autres encore prétendent qu'un trône, un habit doré et une coupole les divinisent. Mais ce ne sont là que des prétentions, de la pure rhétorique, du boniment. La troïka et les clients c'est la même chose. Ils sont avec vous dans le même show de télé-réalité, à la fois acteurs, réalisateurs et producteurs. Eux tirent les ficelles, vous, vous êtes les marionnettes, les figurants. Vous allez devoir démonter ce dernier barreau de la cage dorée et vous allez vous rendre compte à quel point le temple, le Livre, la Divinité et le peuple lui-même sont des obstacles sur le trajet direct vers le Divin qui est en vous.

Déconstruire les actions secondaires

La première des actions secondaires à déconstruire est donc celle du temple, le ***Skandha* du temple**. Il s'agit de relativiser l'importance des cuisiniers, des chambellans et des seigneurs dans votre vie spirituelle. La question à vous poser est celle-ci : dans quelle mesure le temple est-il un obstacle ou au moins une distraction sur le sentier du dépouillement égoïque ?

La question peut aussi être posée en sens inverse : dans quelle mesure le temple nourrit-il mon Ego, entravant alors le processus de déconstruction de l'Ego ?

Car il nous faut être clairs : quand nous disons déconstruction de la religion morte, nous voulons dire déconstruction de l'Ego. La religion morte est une invention de l'Ego, un fantasme de l'Ego. Et ce fantasme est une sorte de

brouillard, plus ou moins épais, ce matérialisme religieux qui vous empêche d'avancer en votre intériorité.

Le temple de la troïka n'est visiblement plus dans la pure inspiration divine. Les seigneurs ressassent le passé, vous proposent un voyage accompagné, en groupe, dans un bus rutilant et climatisé, alors que le vrai voyage se fait en stop, avec le sac à dos et en allant manger et coucher chez l'habitant. Ne vous étonnez donc plus de trouver le voyage spirituel de la religion morte insipide, si peu exaltant, voire contrefait.

L'expérience authentique des cuisiniers, des premiers humains, n'est plus du tout présente dans le temple ; ce n'est plus qu'un dépliant en quadricolore pour vous vanter les plages de rêve et les hôtels de luxe avec piscine et sauna de la spiritualité. Aussi, faites le saut ! Prenez de la distance d'avec le temple et partez à la découverte de votre propre temple intérieur et vous serez sur la voie d'une authentique libération.

Engagé comme vous l'êtes, sur la voie intérieure de la religion vive, vous allez à présent accomplir un saut épistémologique, une véritable déconstruction interne, mais vous ne pourrez pas y échapper, c'est la condition *sine qua non* d'un accès à la religion vive, votre nouveau « baptême ». Celui-ci ne vous lie pas, il vous délie. La profession de foi est visiblement de trop sur ce sentier.

Nous l'avons dit : la foi est un arbre sans racine, qui flotte à un mètre au-dessus du sol. Or, le propos de la religion vive est l'enracinement. Il ne s'agit donc plus de « croire », mais d'acquérir une incertitude intérieure. Cependant, à la différence de la foi, qui n'est qu'un artifice intellectuel, un interrupteur à bascule qui a mis la raison sur OFF et les émotions sur ON, l'incertitude intérieure ne peut obéir à cette logique du ON/OFF. Elle est une progressive et longue découverte interne, basée sur un dépouillement des illusions qui nous cachent à nous-mêmes. C'est pour cela qu'une distanciation de toute profession de foi est la première étape,

la plus importante des étapes. C'est la première des libertés que vous allez ainsi gagner : renonçant à la foi, vous entrez de plain-pied dans le doute, le scrupule, le *Religio*.

Bien entendu, ce renoncement est terrible. Et si vous pensez ainsi, c'est bien que nous avons là la clé de tout le processus. Le changement de paradigme consiste à passer de la fausse « certitude » que vous donne la foi, à l'incertitude fondamentale de la religion vive. Vous n'êtes plus un petit enfant qui croit au père Noël ; vous passez au statut de « grand » qui assume la pauvreté de sa famille : pas de Noël cette année encore !

Après ce renoncement fondamental, qui va vous engager sur le sentier intérieur, vous pouvez commencer à prendre de la distance d'avec le temple et ses activités spectaculaires. Le Divin est en vous. Il n'est pas dans l'apparat des seigneurs. Il n'est pas dans les cérémonies ou les rituels collectifs. Il n'est pas dans la foule. Mais il est à l'intérieur de vous, au cœur de cette intériorité. Aussi, c'est cette intériorité qu'il vous faut cultiver, chaque jour, à l'aide de la prière vive.

Il est étonnant de voir à quel point, pour certains Egos religieux, le Livre est devenu un objet fétiche, une incarnation informationnelle de la Divinité, une sorte d'almanach spirituel, de mode d'emploi et de GPS pour leur vie. Le ***Skandha* du Livre** reflète le caractère à la fois matérialiste de l'Ego religieux, mais aussi ses penchants à la dépendance, à la soumission sans réflexion, à l'illusion de la « parole du maître ».

C'est la même illusion qui fait que des gens prennent au sérieux une chose, la considèrent comme véritable, simplement parce que cette chose est écrite dans un journal, un livre, parce que quelqu'un en a parlé à la télévision, parce qu'ils l'ont vue quelque part sur internet. « Vu à la télé », « c'est Google qui me l'a dit » et, aussitôt, cela devient vrai, cela devient sérieux. C'est une crédulité naïve, qui met de côté la liberté de penser, le sens critique, l'intelligence, aussi bien que la créativité personnelle, au profit d'une bête adhésion à

la pensée de l'autre, d'un suivisme mou, d'une soumission passive aux conceptions des autres. Une crédulité naïve que l'on retrouve aussi bien dans le rapport de l'Ego religieux à son Livre.

Je ne dirais jamais qu'il faut rejeter le Livre. Je dis simplement que, ce Livre, écrit bien des siècles après les événements fondateurs que, ce Livre, qui a subi tant d'influences, positives comme négatives que, ce Livre, qui fige une pensée passée, dépassée, souvent archaïque que, ce Livre ne devrait ni être pris pour argent comptant, ni être accepté d'emblée, sans un minimum d'analyse. En fait, une religion vive devrait se donner pour mission essentielle de réécrire de fond en comble son Livre tous les siècles, voire à chaque génération. Il devrait exister une Bible ou un Coran ou une Torah 1.0. Puis 1.1, puis 1.2, puis 2.0, puis 3.0 et 4.0 et 5.0 et ainsi de suite. Un Livre « saint » est un logiciel de spiritualité, qui doit en permanence évoluer, être mis à jour, changer de version en version.

Le symptôme le plus certain d'une religion morte est cette fixité de ses écrits. La veine du cuisinier initial s'est totalement perdue, les chambellans ont ajouté des écrits ésotériques difficiles à comprendre aujourd'hui et les seigneurs ont imposé leurs règles du jeu pour que les choses restent à jamais inchangées. C'est bien cela, la religion « morte » et figée.

Ah ! Certes, le Livre a belle apparence : couverture enluminée ou rouleaux artistiquement tournés, papier ultra fin et résistant, belle imprimerie, parfois quelques illustrations colorées pour égayer, tout pour en faire l'objet fétiche qu'il est devenu. Là encore, une forme d'idolâtrie, qui ne dit pas son nom, s'est développée et prévaut. À la fois pour l'objet physique et pour les conceptions et les théories qu'il contient. Une idolâtrie de l'information.

Le Livre est porteur d'idolâtrie, mais aussi de « pensée unique », d'une emprise sur l'intelligence et la créativité des hommes. En ce sens le Livre est éminemment malsain, car

non seulement il appauvrit celui qui le lit sans réflexion, mais en plus il clive le réel, il est à la fois la graine et le terreau de toute la violence religieuse. Le Livre devient un instrument d'exercice du pouvoir, de maintien de privilèges, de propagande sournoisement haineuse, car même si le Livre vous adresse un message d'amour, il y a des lignes entre les lignes, il y a des ambiguïtés et des sous-entendus, des exégèses et des interprétations et tout cela est porteur d'exclusion, de rejet de l'autre différent, de haine et de violence au moins potentielle, sinon explicite. Le Livre est de la propagande de malheur déguisée en espoir.

Aussi, le voyageur de la religion vive doit-il bien se garder du Livre, des Livres. Ne pas les rejeter, mais les étudier, leur apporter un esprit critique, analytique et s'en distancier. Le vrai « Livre » est écrit à l'intérieur de vous-même. La prière vive, chaque jour, vous permettra, lentement, d'en découvrir les pages et les versets. Tournez-vous vers votre intériorité, recherchez votre Livre intérieur, c'est le seul qui ne vous trompera pas.

Et puis, il y a cette invention fantastique de la Divinité. Le ***Skandha* de la Divinité** remonte sans doute loin dans le temps. Nous le savons, il s'agit d'une projection. Un acte d'imagination halluciné sur le monde. Et quand on voit dans quel état est le monde, on peut se demander si la Divinité ne nous a pas définitivement abandonnés. Ou si elle n'a jamais existé. De fait, le Divin n'est qu'un mirage, un grigri psychique, l'ours en peluche qu'on entretient dans sa tête pour bien dormir sur le doux oreiller des croyances molles.

L'invention du Divin reflète une pensée animiste et le monothéisme n'a fait qu'unifier et universaliser cet animisme primordial et, aujourd'hui, à l'ère de la raison, de l'intelligence, de la science, la persistance du Divin reflète un évident manque de courage. Dieu est l'amulette intérieure des faibles d'esprit et des peureux. Ils n'ont pas le courage d'affronter le scrupule et le doute de la religion vive, aussi

s'anesthésient-ils sur cette représentation grandiose d'une Divinité universelle.

Ces petits enfants angoissés se réfugient et se soumettent à une idée, un concept de toute-puissance, d'amour infini, de pouvoir absolu, afin de se donner un peu de soulagement. Ils ne se rendent pas compte qu'en faisant cela ils abdiquent totalement, ils ignorent les ressources qui sont en eux-mêmes, ils ignorent la Divinité qui les habite. Tout à leur extériorité, d'un Dieu parmi les étoiles, ils négligent la voie intérieure, la discipline du mental, l'ascèse des concepts. Dieu est pendu comme une amulette à leur cou, ils le remontent tous les dimanches, comme une horloge et entre temps, ils se servent de son nom pour jurer.

Aussi, le voyageur de la voie vive, devrait-il abandonner ce Dieu de pacotille et se tourner vers la Divinité qui est en lui-même. La Divinité n'est pas le résultat d'une imagination. Elle est ce qui se recueille d'indicible au cœur de la pratique de la prière vive. Elle est ce petit rendez-vous intime en soi. Elle est un sourire intérieur qui se dessine peu à peu. Elle est ce calme et cette paix au centre du mental. La Divinité n'a rien à faire dans le monde, ce n'est pas elle qui déclenche les tremblements de terre ou qui les empêche. La Divinité est infiniment impuissante dehors, mais toute-puissante à l'intérieur, au sens où elle se révèle en vous comme une force créatrice, une compassion sans limites, une raison au-delà des concepts et théories. Elle est du vécu, pas du pensé et rabâché.

Je suis désolé de faire un peu dans le lyrisme concernant la Divinité intérieure, mais, voyez-vous, c'est bien là le signe qu'il s'agit d'une expérience tout à fait personnelle. Une expérience puissante et authentique. On est très très loin du Dieu « Rock 'n' Roll » adulé dans les temples, sous les chapiteaux ou sur les parvis. Le « Dieu du peuple » est une idole imaginée. Le Dieu vivant ne parle qu'aux solitaires.

Car l'abandon complet du *Skandha* des actions secondaires va nécessiter l'abandon du ***Skandha* du peuple**, de cette identité factice de l'Ego religieux, de cette volonté d'être un être spécial, à part, appartenant à un groupe, à une communauté. Il ne s'agit en aucune façon d'abandonner sa communauté et sa culture, mais plutôt de se mettre à l'écart de la part religieuse de la culture. La religion doit être intime, secrète, personnelle. Il vous faut sortir du grand cirque religieux, avec son chapiteau, ses jongleurs, ses clowns, ses dompteurs d'animaux sauvages, ses magiciens et prestidigitateurs.

Le peuple est, par nature, présomptueux, il se prend pour quelque chose de spécial, d'important et il se donne des qualités qu'il est loin d'avoir. Le peuple s'imagine avoir une alliance particulière avec le Divin. Ce qui lui donnerait des droits, notamment celui de mépriser et dominer d'autres peuples. Il n'est que de voir comment les religions ont été si facilement parties prenantes des colonisations. Les religions du peuple sont dans la même veine que les exploitations commerciales, les abus politiques, les dominations culturelles et les racismes bon enfant. On vous colonise pour vous apporter la « civilisation » et la religion n'est jamais très loin. Elle fait partie du pack. Les pasteurs couvrent les seins de vos femmes et vous traînent au temple où vous allez devoir singer les pratiques du « peuple de Dieu ». Le peuple se sent supérieur et veut son hégémonie sur la Terre entière.

Abandonner le peuple c'est quitter le monde du Far West, avec les bons, d'un côté, et les méchants, de l'autre. D'un côté les « croyants », de l'autre les « incroyants » ou les « infidèles ». Le peuple incarne donc et, souvent, met en acte, l'antagonisme fondamental de toutes les religions mortes. Le peuple peut facilement aller jusqu'à se faire assassin, fauteur de guerre, et entrer dans l'enfer des atrocités.

Aussi, sur la voie de la religion vive, vous seriez bien avisés d'abandonner le « peuple ». Sur cette planète, il n'y a pas de « peuples », il n'y a qu'une humanité qui se déchire, qui se

fracture, qui se combat elle-même et qui court à sa perte. Abandonner le peuple c'est arrêter de prendre au sérieux ces identités factices, la culture communautaire, du « quant-à-soi », du « qu'en-dira-t-on » et de l'exclusion. Utilisez votre imagination pour vous élever, vous éloigner loin, parmi les étoiles, et regardez attentivement notre minuscule petit monde. Vous n'y verrez plus aucun « peuple », mais une vermine grouillante. Alors comprendrez-vous, peut-être, que vous pouvez être autre chose que toute cette vermine.

Jusqu'à présent, le mouvement de retour à la religion vive, que je vous ai décrit, ne concernait que votre inscription en tant qu'Ego dans le monde, la société. On peut résumer mon propos en disant qu'un peu de détachement, d'abandon, ne peut pas faire de mal à l'Ego religieux. En tout cas, les étapes suivantes du voyage intérieur seront grandement facilitées si, déjà, vous vous êtes placés quelque peu à part du monde, du « peuple », si vous avez commencé une *tabula rasa* pour ce qui concerne le Livre et la troïka religieuse cuisiniers-chambellans-seigneurs. À présent, nous allons passer à quelque chose de plus difficile, puisqu'il s'agit de déconstruire des comportements mentaux. À côté, ranger sa kippa et son crucifix au fond d'un tiroir est un jeu d'enfants. Vous allez vous attaquer au cochon, au coq et au serpent qui sont en vous !

Déconstruire les réactions initiales

Je vais vous parler de la déconstruction des trois animaux, du ***Skandha*** **des réactions initiales**, séparément, mais il ne faut pas oublier qu'ils sont interconnectés et que coq et serpent sortent de la bouche du cochon. Aussi, d'un point de vue pratique, vous devez voir les trois déconstructions comme simultanées et liées les unes aux autres.

Commençons par le serpent. Dans le ***Skandha*** **du serpent**, l'Ego religieux est marqué par des mouvements d'aversion, de rejet et d'agression. Ces mouvements servent un mécanisme de projection qui consiste à rejeter autour de soi les défauts que l'on a en soi. Cette démarche résulte du fait que l'Ego

religieux se considère à la fois du côté des « bons » et qu'il serait « bon », parfait, sans défauts. La preuve, il suffit d'une petite confession pour retrouver toute sa virginité.

La déconstruction, à ce niveau, va donc consister à reconnaître que l'on n'est ni bon ni du côté des « bons », car ce côté n'existe pas, il n'y a pas de « bons », il n'y a que de l'imperfection ! À partir de là, vous acceptant pour ce que vous êtes : ni bon, ni mauvais… Tenez ! Appliquez-vous un tétralemme nagarjunien :

« Bon – Mauvais – Bon et Mauvais – Ni bon, ni Mauvais ».

Et méditez profondément là-dessus. Le plus sûr moyen de prendre de la distance d'avec l'Ego, notamment de sa version religieuse, est de ne pas lui attribuer quelques qualités que ce soit. Le sens même de toute confession disparaît ainsi. Et, de plus, vous allez éviter cette tendance mesquine à attribuer aux autres, par projection, vos propres défauts. Ce qui, à la suite, vous évitera d'avoir des sentiments et des attitudes hostiles envers les autres (notamment ceux d'une autre religion). Vous ravalez votre couleuvre et, avec l'humilité et la modestie qui ne devraient pas tarder à se faire jour en vous, vous pourrez vraiment commencer à comprendre le sens du mot compassion : une ouverture à l'autre qui n'est ni amour, ni haine, ni indifférence.

Vous venez de vous retirer une bonne partie de vos qualités et défauts, mais il reste, dans le fond, encore un gros quelque chose, une forme élémentaire d'identité. C'est le ***Skandha* du coq**. Cette identité est marquée par la volonté, le désir, la motivation, la passion. C'est une identité motrice, comme lorsqu'un jeune homme s'identifie à sa grosse voiture de sport décapotable et au gros moteur qui tourne sous le capot. Le coq est tout cela à la fois : le moteur, la voiture et le mec dedans qui parade le samedi soir en ville en sifflant les filles. On peut tout à fait utiliser cela comme une métaphore

de l'Ego religieux : afficher les signes ostensibles de sa religion, de sa foi, faire de l'étalage, de ce prosélytisme passif armé de crêtes, de becs et de plumes, voire de cocoricos.

Déconstruire le coq c'est renoncer à tous ces artifices, ces déguisements de la religion morte. Vous n'êtes pas une barbe, un turban, un voile, une kippa, une croix, une robe safran, ni rien d'autre. Vous n'êtes pas un discours, une affirmation, une revendication. Vous n'êtes pas non plus un rituel, un sacrement, une tradition, un interdit. Vous ne parlez même pas de « liberté religieuse », car cette liberté est illusoire. En matière de liberté, la religion morte vous enferme, vous met au poulailler, derrière un grillage, avec les autres poules et elle vous convainc de caqueter en chœur : « Liberté ! Liberté ! Liberté ! » Et vous vous en persuadez vous-même.

Laissez de côté tout cet apparat et ces boniments trompeurs. À la base, vous n'êtes rien et aucun accessoire religieux, qu'il soit vestimentaire ou comportemental n'y changera rien. Acceptez cette première ouverture au vide de soi, au rejet de toute définition de soi. Mais, attention ! Ne faites pas non plus de ce rejet un attribut ou une attitude d'Ego. C'est un rejet sans rejet, un rejet silencieux. Un lâcher-prise intérieur. Rien d'apparent à l'extérieur.

On en arrive enfin au cochon, le ***Skandha* du cochon**[23]. Le cochon, comme on sait, fait de la discrimination de bas étages. Classification simpliste, rapide, efficace, il faut avancer ! Renoncer au cochon est sans doute le plus difficile, car il est à la base des réactions initiales : il en est la condition et le point de départ. Le cochon se fie à ses impressions et réagit en conséquence. Il ne réfléchit pas beaucoup, voire pas du tout. Il fonctionne à l'instinct ou intuition. Indifférence,

---

[23] Pour rappel, il ne s'agit pas ici du « cochon » en tant qu'animal tabou de certaines grandes religions mortes et dont on peut utiliser le terme comme une insulte. Il s'agit du symbole iconographique et psychologique du bouddhisme tibétain, signifiant l'ignorance, la perte d'ouverture primordiale de l'esprit.

attraction ou répulsion sont les trois voies que peut suivre un cochon. C'est limité, mais pour notre cochon c'est relativement efficace. C'est ainsi qu'en tant qu'Ego religieux, il va construire ses dogmes, ses préceptes et ses croyances, d'où découlera tout le reste de la basse-cour, du coq jusqu'au serpent.

Aussi, déconstruire le cochon va-t-il consister à interroger, puis à prendre peu à peu de la distance intérieure avec cette tendance à vouloir à tout prix que le réel soit découpé en classes, en oppositions, en dichotomies, en manichéismes simplistes. Car ces classes sont ce qui fonde les théories religieuses qui ne sont, au final, que des taxonomies conceptuelles, destinées à éponger l'angoisse, en donnant des réticules à une vision partielle et partiale du monde réel. Laissez tomber les théories, quelles qu'elles soient.

Acceptez les choses comme elles sont et donnez plus d'importance à l'intériorité qu'à l'extériorité, telle est la voie de la « décochonnade »[24] (rires de l'assemblée).

Vous aurez remarqué que la façon dont nous présentons la déconstruction de l'Ego religieux part de l'extériorisation vers l'intériorisation, des comportements sociaux, vers les attitudes mentales. Bien entendu, comme je l'ai bien précisé, cette déconstruction, en réalité, se fait simultanément à tous les niveaux, ceux-ci étant reliés les uns aux autres. C'est son explication qui nécessite de la séquencer. Aussi, à présent, avec le ***Skandha* des conditions initiales**, nous arrivons au cœur de l'intériorité du fonctionnement égoïque et nous nous approchons au plus près de la prière vive.

Le matérialisme religieux est une réaction quasi automatique aux deux composantes de ce *Skandha* : *Duḥkha*, l'angoisse de fond et *Kāma*, le désir qui découle de cette angoisse et dont les satisfactions cherchent à la contrôler.

[24] Ici, Lama Écarlate fait un jeu de mots en anglais pratiquement intraduisible « *de-pig-mentation* », en référence au cochon « pig » en anglais.

Nous avons vu que la religion offre de multiples débouchés au désir et suscite elle-même des désirs (par exemple, de contact divin, de protection divine, d'exhaussement de vœux par l'intercession divine, de paradis qui nourrissent l'espoir d'une survie bienheureuse, de contrition et de pardon et ainsi de suite).

Déconstruire les conditions initiales

Tout ce que nous venons de décrire concernant la déconstruction de l'Ego religieux, de la mise à distance du matérialisme religieux, va contribuer à éveiller le dragon qui est en vous, *Duḥkha*, l'angoisse fondamentale, le ***Skandha* du dragon**. En fait, ce dragon n'est pas unique, il est composite, il se présente sous plusieurs aspects, des colorations variées. On peut en relever au moins cinq. Tout d'abord, et c'est sans doute le plus imposant des dragons de ce *Skandha*, le dragon noir, celui de l'angoisse de la mort : l'angoisse de mourir, de disparaître, de ne plus voir le ciel bleu et de ne pas savoir s'il y aura « quelque chose après » ou simplement rien. L'anéantissement total du soi et cet anéantissement, ce concept de la disparition du soi est, en soi, une insupportable abomination. C'est pour cela que la couleur noire est choisie pour ce dragon, car le noir, en vérité, n'est pas une couleur, mais une absence de couleur. Telle est le premier dragon : l'angoisse d'une possible disparition, absence de l'Ego.

En second, une autre angoisse, liée à une autre forme « d'absence », apparaît. C'est le dragon jaune de l'angoisse de ne plus exister, ce que les psychologues appellent l'angoisse narcissique. Certes, on n'est pas mort. Physiquement on est bien vivant. Mais c'est le sentiment d'existence qui est ici en péril. La couleur jaune symbolise ici le soleil et sa possible éclipse. Tout à coup, le soleil peut disparaître, en plein jour ! On sait qu'il existe toujours, mais sa lumière s'est éteinte et c'est effrayant, douloureux et finalement insupportable. C'est l'angoisse de n'être rien pour personne, de ne compter pour rien, de ne servir à rien. Le dragon jaune peut conduire à la dépression et au suicide, car l'Ego qui a perdu le sens de son

être s'est perdu à lui-même. Il en résulte à la fois une grande souffrance à laquelle il faut mettre fin et un profond sentiment du caractère vain de la vie. Aussi, le dragon jaune, parfois, parvient-il à terrasser le dragon noir, la peur de la mort.

Le troisième dragon, le dragon bleu, correspond à la peur de l'abandon et de la solitude. C'est une angoisse très infantile, l'angoisse du tout petit enfant qui craint de trop s'éloigner de sa mère, qui a peur de se retrouver tout seul, qui a peur du noir. C'est à cause de ce dragon qu'un extraterrestre qui observerait de l'espace l'espèce humaine, avec des images satellites haute résolution des grandes métropoles terrestres, exactement comme celles de Google Maps, verrait qu'un nombre considérable de ces êtres vont par deux, au moins deux. Notre extraterrestre en déduirait sans doute un système reproductif, mais aussi une sorte de dépendance réciproque, car voyant toute l'industrie humaine il saurait que la reproduction n'est pas tout chez ces êtres. Le bleu symbolise ici le ciel immense dans lequel on se sent bien seul, l'océan, avec au milieu une île déserte, sans personne, que l'Ego. La peur de la solitude est profondément ancrée au plus profond de nous et n'est jamais loin du sentiment d'inexistence et de la peur de mourir.

Le dragon suivant est rouge, rouge comme le cœur, rouge comme le sang. C'est le dragon du manque d'amour. On peut être vivant, exister au travers d'une mission, d'un métier qui nous donne de l'importance et un sens à la vie, on peut même se sentir entouré, mais… il reste un dernier manque, le manque d'amour. Le dragon rouge est un dragon bien mystérieux, car l'amour lui-même est bien mystérieux. Qu'est-ce que ça veut dire exactement « je t'aime » ? Vous êtes-vous posé sérieusement la question ? Essayez ! Vous risquez d'avoir quelque surprise.

L'angoisse du manque d'amour est, finalement, très voisine de l'angoisse d'abandon, souvent elles se mélangent, se confondent. Le rouge et le bleu se marient pour faire du

violet, une sorte de dragon hybride, que l'on associerait, en Occident, au deuil et aux obsèques. On vit en couple, donc on n'est pas seul, on n'est pas « abandonné », mais il manque un quelque chose. Il manque de ce petit piment, de cette pointe de sel, qui relève le goût du couple. Il manque de l'amour. On peut être au milieu d'une foule, et pourtant se sentir seul, car sans amour. L'amour est une illusion, mais une illusion nécessaire, une mystérieuse conviction intime, seulement construite sur du brouillard et du vent. Mais ça marche ! Il n'est que de voir les tourments de l'adolescent face à sa première amourette et aussi, face à sa première rupture amoureuse ! Le rouge c'est l'amour, mais c'est aussi la couleur de son inverse, de la haine, de la colère, du dépit, du sentiment de rejet.

Enfin, le cinquième dragon, c'est le dragon blanc de la peur du vide intérieur. Autant la mort, c'est le noir de la disparition, le néant de couleurs, autant la peur du vide intérieur est-elle l'asymptote de tout, de toutes les couleurs mêlées, le jaune, le bleu, le rouge, et même le noir, pour former cet effondrement intérieur du vide. Aller en soi et n'y rien trouver. Aussi, habituellement on s'agite dans sa tête. On pense. On imagine. On fantasme. On rêvasse. On se parle à soi-même. On a toutes sortes de fascinations pittoresques et de discours distrayants à l'esprit, afin de fuir cette angoisse du vide.

Et nombreux même, ne possèdent même pas cette ressource imaginative et se sentent obligés de lire un magazine, de regarder la télévision, de jouer sur leur smartphone, d'allumer une cigarette, de consommer un psychotrope, pour pouvoir fuir ce vide intérieur.

Comme tous les Egos, l'Ego religieux est confronté, au départ, à tous ces dragons et il doit y trouver solution. Et c'est là que la « jeune vierge de seize ans » entre en scène, le ***Skandha* de la jeune vierge de seize ans**. Et, tout comme il y a plusieurs dragons symbolisant *Duḥkha*, on va trouver en réponse plusieurs vierges, de différentes couleurs, pour

symboliser les différentes « solutions » à *Duḥkha*, la lutte contre la souffrance.

Dans le symbolisme bouddhiste vous avez dû entendre parler des « Armées de Māra », vous savez ces démons qui ont assailli l'Éveillé durant sa méditation pour tenter de lui faire recouvrer son Ego. On raconte que ces démons sont d'abord apparus sous la forme de belles filles sexy, qui dansaient et chantaient, un peu comme Madonna, comme des vierges (rires de l'assemblée)[25].

Les vierges dansent et chantent et leurs dansent sont exaltantes aux yeux de l'Ego religieux et leurs chants sont doux aux oreilles de l'Ego religieux. Chaque vierge possède sa « couleur » particulière, correspondant au dragon qu'elle tente de soumettre : la vierge noire, la jaune, la bleue, la rouge et la blanche.

La vierge noire danse aux rythmes du tambour, les tambours des marches funèbres et elle chante de douces promesses : une « âme éternelle pour l'Ego », un « paradis éternel pour l'Ego » ou un « enfer interminable si l'Ego n'a pas été sage ! ». La vierge noire promeut cette certitude, cette conviction intérieure que cet Ego, qui est le nôtre, ne peut pas s'en arrêter là. Que la vie est sans fin, même si elle doit se poursuivre sur un « autre plan ».

Avec la vierge noire, il ne s'agit plus seulement d'un dogme religieux intellectuel, racontant une belle histoire à mourir debout. Il s'agit d'une réassurance de base, qui plonge ses racines bien en deçà de l'intellect. C'est une forme d'arrogance intime, de l'Ego religieux, mais de tout Ego finalement, l'arrogance de l'obligatoire survie : « non, il n'est pas possible, admissible, envisageable, imaginable, que je ne survive pas, d'une façon ou d'une autre ». « Peut-être même vais-je simplement me réincarner ! » Ce qui caractérise les

---

[25] Lama Écarlate fait ici référence, en un clin d'œil malicieux, à la fois aux spectacles érotiques de la chanteuse Madonna et à son titre phare : « *Like a Virgin* » (comme une vierge).

vierges de seize ans est que, fondamentalement, elles n'ont pas besoin de la religion, mais elles sont tout de même à la racine de toutes les religions qui racontent de gentilles historiettes aux gens. Les vierges ont leur propre pouvoir de séduction, elles représentent une religion morte précâblée, en quelque sorte, instinctuelle, la religion de l'animal au fond de nous, de l'animal qui « veut » être et ne jamais mourir.

Après la vierge noire, entre alors en scène la vierge jaune. Celle-ci ondule lascivement en tenant dans ses mains un miroir magique. Vous savez ce miroir, dans le conte de « Blanche Neige et les sept nains », ce miroir qui vous dit que vous existez et que vous avez de l'importance et de la beauté intérieure. La vierge jaune représente tous ces artifices destinés à vous donner de l'importance face à l'immensité angoissante de l'univers. La vierge jaune vous répète à l'envi combien vous comptez pour la communauté et pour la Divinité, elle donne un sens à votre misérable existence, elle renforce votre Ego défaillant.

Puis, apparaît la vierge bleue, celle qui vous susurre à l'oreille que vous n'êtes plus seul, que vous ne serez plus jamais seul ni abandonné. La vierge bleue amène avec elle des « divinités », des « démons », éventuellement, ou encore des « saints », des « prophètes », des « fils de Dieu », des « djinns », des « esprits », plus ou moins malins, des « anges gardiens », des amulettes, des grigris, des gestes propitiatoires, des signes religieux, des incantations mystiques et ainsi de suite. En résumé, il s'agit de tout un tas de gadgets, de « doudous psychiques », pour faire que, plus jamais, vous ne vous sentiez seul. La vierge bleue c'est le smartphone dans la tête, avec une longue liste de « contacts » : j'appelle qui je veux, quand je veux, ça répond toujours !

Arrive alors la vierge rouge, fort belle, séduisante, vibrante, chaude et excitante. Pensez donc, la vierge de l'amour ! Qui n'en a pas rêvé ? De sa voix torride et mélodieuse, la vierge rouge chante sous votre balcon, pour vous dire explicitement que la Divinité vous aime, parce que

vous aimez la Divinité. Ce n’est pas plus compliqué. Elle vous dit des « je t’aime », elle vous caresse dans le sens du poil, elle est toute charmeuse. Amour réciproque garanti et éternel ! C’est bien noté dans le contrat de mariage et le premier qui s’éloigne a perdu. Car la vierge rouge est terriblement envieuse, c’est une vierge jalouse… Attention, danger ! Le rouge se fait alors colère et haine et violence. Car l’amour fait ses caprices, il trépigne, souffle, fronce ses sourcils, secoue la tête, serre les poings et vous saute dessus pour vous étrangler. Un amour en manque c’est comme un drogué à la recherche de son prochain *fix*, il tuerait père et mère ou il se tuerait lui-même.

Finalement, pour clore le joli spectacle, la vierge blanche sort des coulisses. C’est elle qui assure les rappels, qui occupe le terrain, la scène, lorsque les autres en ont fini. C’est une rappeuse, bavarde, avec de la gouaille et des mots d’argot. Elle rappe vite et bien, sans temps morts, sans même reprendre son souffle. La vierge blanche occupe bien l’esprit d’Ego, pour lui éviter l’oisiveté psychique, qui conduit à l’ennui et plus si affinité. La dépression et l’anxiété guettent, tapies au tréfonds de votre âme. La vierge blanche égrène le chapelet, récite des prières, fait tourner les moulins. Elle met de l’huile dans la mécanique mentale, entraîne le petit moteur des obsessions psychiques et pense toujours à contrôler le niveau du réservoir des intentions religieuses.

Face aux dragons et aux vierges, que signifie le retour à une religion vive ? Nous le savons : les vierges chevauchent les dragons pour tenter de les contrôler. Et les vierges font appel aux divers instruments religieux pour contenir chaque dragon. Les dragons sont, de toute façon, éternels, ils ne peuvent jamais être définitivement terrassés. C’est un éternel combat. Le spectacle, en fait, ce n’est pas seulement les vierges qui dansent et chantent, c’est aussi toute cette chevauchée fantastique des vierges en train de faire du rodéo, chacune sur son dragon tout feu tout flamme. Un spectacle fascinant qui occupe Ego, qui le distrait, le sustente, lui donne

de la consistance. Aussi, le retour à la religion vive passe-t-il par cet ultime et intime abandon intérieur du combat entre les angoisses et les solutions aux angoisses.

Duḥkha s'autoalimente d'elle-même. Je veux dire par là que la lutte même contre *Duḥkha* est génératrice de *Duḥkha*, tout comme *Duḥkha* est consubstantiellement intégrée dans *Kāma*, le plaisir. On ne saurait y échapper. Aussi, le propos de la détente est-il le seul qui vaille. Le retour à la religion vive nécessite l'apprentissage de la relaxation intérieure, la relaxation de l'esprit. C'est bien là la voie de la prière vivante : la déconstruction ultime des dragons et des vierges. Alors, dragons et jeunes vierges de seize ans s'envolent en fumée…

Q. Existe-t-il des paramètres permettant de mesurer le degré de vie, de coma ou de mort d'une religion donnée ?

R. Quatre éléments peuvent être envisagés : les théories religieuses, les préceptes religieux, la créativité religieuse et l'expérience spirituelle. Concernant les théories, plus une religion est morte et plus ses théories sont dogmatiques, rigides, imposantes, comme des édifices bâtis pour durer, ces théories prenant un poids considérable dans le corpus religieux, en tant que visions du monde, autoritaires et qui ne sauraient être remises en question. À l'inverse, dans une religion vivante, les théories sont secondaires et la vision du monde est davantage portée par l'élan religieux que par la représentation intellectuelle et rationnelle.

Concernant les préceptes, plus une religion est morte et plus ses préceptes se font nombreux, rigides, tatillons et intransigeants, générant un surmoi social cruel et souvent brutal, un contrôle des esprits et une forte charge de culpabilité. Une religion morte est autoritaire, elle flirte avec le totalitarisme et elle est essentiellement négative, cela au sens où elle se réduit bien souvent à un long chapelet d'interdits, qui confine les individus au statut d'enfants toujours susceptibles de mal faire. Alors qu'à l'inverse, une religion vivante n'a que peu d'interdits ou aucun. Ses préceptes sont souples et ils ne conduisent ni à une

réprobation d'importance ni à des sanctions particulières. La religion vivante respecte la liberté de conscience et tous les cas particuliers qui sont autant d'exceptions aux préceptes. La religion vivante fait de vous des êtres responsables.

Du côté de la créativité, la religion morte est marquée par son absence foncière de créativité. C'est une religion qui ne se renouvelle pas, qui ne s'adapte pas et qui prétend faire vivre les sociétés comme il y a cinq mille ans. C'est une religion qui passe de l'atemporel divin à l'anachronique, au point de se retrouver complètement inadaptée, déphasée, par rapport à l'état actuel du monde, par rapport aux progrès des sociétés et des technologies. Une religion vivante est, au contraire, fondamentalement créatrice. C'est ce qui fait sa vitalité. Elle s'adapte souplement aux évolutions sociétales, à l'époque et au développement des sciences et des technologies. Une religion vive est ainsi capable d'intégrer tous ces changements et ces nouveautés dans son corpus. Par exemple, une religion vive ne mettra jamais d'ouvrages à l'index au motif qu'ils remettent en question ses dogmes. Elle ne lancera pas d'anathèmes contre des savants et leurs découvertes. Elle ne se sentira pas menacée parce qu'une nouvelle vision rationnelle et scientifique de l'univers apparaît. Une religion vivante peut se permettre cette souplesse, car elle est suffisamment détachée de la matérialité, qu'elle transcende en quelque sorte, pour pouvoir ainsi en accepter de multiples versions. D'où la grande adaptabilité et créativité de la religion vive.

Enfin, l'expérience spirituelle, qui est appréhendée d'une façon totalement différente, suivant qu'une religion est morte ou vive. Dans la religion morte, l'expérience spirituelle est vue d'un mauvais œil, car elle est susceptible de détacher les esprits de leur soumission à la cage dorée et aux seigneurs. Aussi, l'expérience spirituelle y est-elle rigoureusement bornée par des rituels mécaniques et collectifs, des prières récitatives obsessionnelles et totalement codifiées et des états de conscience superficiels, tout intéressés par la quémande

d'avantages plus ou moins personnels. Dans une religion vivante, bien au contraire, l'expérience spirituelle est elle-même bien vivante et encouragée. C'est une expérience considérée comme personnelle, individuelle, solitaire. Elle est riche d'un retour à l'intériorité, de la place accordée au silence intérieur, à l'abandon des formations mentales, notamment toutes celles qui touchent aux désirs. Il s'agit ici d'une descente intérieure vers l'abandon de l'Ego, alors qu'une religion morte encourage le renforcement de l'Ego en le poussant à inscrire son expérience spirituelle dans la matérialité. Tels sont les quatre conditions variables qui permettent de distinguer une religion vive d'une religion morte, ainsi qu'une gradation entre les deux.

Q. En ce qui concerne « religion morte » et « religion vive » et les visions du monde très différentes qu'elles véhiculent, peut-on parler de « paradigme » au sens de Kuhn ? Cela me fait penser aux deux « paradigmes » que l'on décrit en praxéologie : le « paradigme de l'expertise » et le « paradigme de l'incertitude » ?

R. Il est, effectivement, tout à fait approprié de parler de paradigme pour ce qui concerne les différences entre religion vive et religion morte. Il s'agit à l'évidence de « visions du monde », « visions de l'humanité », « visions de la Divinité » et « visions de la prière », qui sont fondamentalement différentes et non réductibles l'une à l'autre. Et je suis d'accord avec vous si vous voulez voir la religion morte comme le « paradigme de l'expertise » et la religion vive comme celui de « l'incertitude ». C'est exactement cela : d'un côté, on a un savoir figé dans ses certitudes et faisant autorité au travers de cette « expertise » de la troïka cuisiniers-chambellans-seigneurs ; alors que, d'un autre côté, on a un vrai *Religio*, un scrupule, un questionnement incessant, ce qui veut dire le maintien de l'attitude philosophique à un haut niveau d'incertitude et de l'angoisse qui l'accompagne. Dans le paradigme de l'expertise l'angoisse est gommée, anesthésiée par l'arrogante certitude et fermeture des

dogmes, tandis que dans le paradigme de l'incertitude, l'angoisse est acceptée comme terreau, dans lequel pourra pousser la noble plante de l'ouverture.

Q. On entend parfois des experts dire que les guerres de religion ne sont pas réellement des guerres de religion, mais des prétextes pour des luttes économiques, politiques, de pouvoir. Qu'en pensez-vous ?

R. L'affirmation de la simple instrumentalisation de la religion pour des motifs de pouvoir politique ou économique peut s'entendre, d'une certaine façon. Il est vrai que la religion est bien souvent instrumentalisée dans le cadre de luttes qui n'ont rien à voir avec le religieux. Cependant, au-delà de cette observation, somme toute triviale, on doit se poser la question de la facilité et de la constance avec lesquelles la religion est convoquée dans ces conflits. Pourquoi la religion est-elle si soluble dans les guerres et le terrorisme ?

On peut avancer deux réponses à cette question. Tout d'abord, en tant que religion matérialiste, la religion ne favorise pas le détachement du monde matériel. Elle inculque chez les individus le sens de la propriété et de la défense de l'intérêt communautaire. La religion matérialiste prend totalement au sérieux le monde, *Māyā*, les affaires humaines et se mêle d'opinion, de morale, de politique et d'économie. Elle est totalement branchée sur le matérialisme ambiant : un pied dans le ciel, certes, mais l'autre est bien enraciné dans la terre. C'est ainsi que les religions mortes donnent un terreau de base à tous les conflits entre les humains en cultivant l'amour pour la matérialité des choses.

Ensuite, souvenons-nous que les religions mortes sont basées sur la discrimination, sur le clivage, les antagonismes, la haine et le rejet de l'autre différent. Ce qui explique que les religions soient hautement compatibles et solubles avec tous les conflits qui peuvent apparaître sur la planète. Les religions présentent une vocation fondamentale à épouser, sinon à générer, les conflits entre les hommes, elles en sont

les moteurs souterrains. À l'inverse, de par ses valeurs de détachement du matériel et d'indistinction entre les êtres, une religion vive peut contribuer à épargner l'humanité des conflits et des guerres ou du moins à les amoindrir.

Q. Vous avez dit que « Dieu » est le symbole de *Vidyā*, l'ouverture. Cela veut-il dire que Dieu n'existe pas ?

R. La Divinité existe… en tant que symbole ! Le fait que ce soit un symbole ne lui retire pas son importance. C'est un phare dans la confusion du *Saṃsāra* et de *Māyā*. Et, en tant que phare et symbole, Dieu est important. Mais j'ai bien peur qu'il n'y ait rien de tel qu'une personnalité divine, là-haut dans les étoiles, en train de nous surveiller et de se mêler de nos petites affaires humaines, sur ce grain de poussière que l'on appelle la Terre. Aussi, laissons ce Dieu de pacotille aux bandes dessinées de super héros et tournons-nous vers ce formidable symbole intérieur de la Divinité.

Q. Vous avez décrit le processus de « création » de la religion morte en trois étapes. Durant l'étape « imaginative », des fantasmes sont créés pour tenter d'apporter des réponses aux grandes questions angoissantes. Ce processus est-il individuel ou collectif ? Et comment se répand-il par la suite ?

R. Le processus de création est généralement individuel, parfois au sein d'un petit collectif, mais toujours avec un leader qui occupe le rang de créateur en chef. Il s'agit donc des cuisiniers, du cuisinier originel, celui qui concocte les premières métaphores, les premières théories. Le processus est donc essentiellement individuel. La mise en route d'une pensée créatrice et ludique, fantaisiste. Ensuite, c'est durant la troisième étape, que d'autres personnes vont s'emparer des fantaisies du cuisinier et les considérer comme quelque chose de tout à fait sérieux, pas du tout imaginaire ou fantaisiste.

Le plus souvent, pour que cela puisse se produire, il faut une distance dans le temps et surtout dans l'espace entre le cuisinier et les futures adeptes. Comme il est écrit : « Nul n'est

prophète en son pays »[26]. Chez lui, le cuisinier passe pour un fou (ce qui, parfois, n'est pas faux !). Mais à l'étranger c'est différent, car les gens sont amenés à croire n'importe quoi si l'origine de la chose est inconnue, car alors elle est chargée de mystère et le mystère prédispose à la crédulité. En fait, les fantaisies du cuisinier sont prises au sérieux parce que le cuisinier lui-même est perçu comme un être extraordinaire et qu'une bonne réputation le précède. Il est extraordinaire et il a une bonne réputation, car il est perçu selon l'imagination des gens, alors que dans son village, c'est juste un voisin avec une araignée au plafond.

Q. Dans la première étape du processus de développement de la religion, vous avez parlé des grands problèmes existentiels, métaphysiques, qui entraînent une angoisse et des inventions imaginatives pour lutter contre cette angoisse. Cependant, qu'en est-il des autres problèmes plus matériels, comme l'insécurité, la maladie, se protéger des ennemis, les grands phénomènes planétaires comme les inondations, les tremblements de terre, les éruptions volcaniques ou les énigmes cosmiques, comme le passage d'une comète ? De tels problèmes génèrent aussi de l'angoisse. Ils semblent être traités de la même façon, du moins dans les religions primitives, par des solutions imaginaires, c'est l'esprit de la montagne qui explique l'éruption volcanique, etc. Est-ce que cela vient renforcer la « matérialité » de la religion ?

R. C'est évident. Les mêmes mécanismes mentaux sont à l'œuvre et, effectivement, avant qu'une science rationnelle ne se soit suffisamment développée, les hommes ont cherché à expliquer les « mystères » du monde, de la nature, à l'aide de fantaisies du même acabit que les fantaisies religieuses pour apporter une réponse à l'angoisse de la mort ou au sens de la vie. On voit combien les grandes religions se sentent menacées par l'avancée des sciences rationnelles, ce qui est

[26] Paraphrase de la Bible, Nouveau Testament, Luc, 4, 24.

bien la preuve d'une identité de processus entre les deux types de problèmes, métaphysiques et matériels. Une religion matérialiste se doit de pouvoir tout expliquer : la vie, la mort, l'univers, la comète, le volcan, l'inondation, l'épidémie, ainsi que les sous-hommes étranges que l'on vient de trouver sur ce nouveau continent appelé l'Amérique.

Q. Vous venez de suggérer que parfois le cuisinier pouvait être « fou ». Ce cas de figure est-il envisageable pour expliquer l'origine d'une religion ?

R. Cela a pu sans doute arriver. Une maladie mentale, comme la psychose, conduit l'individu à confondre ses contenus mentaux avec la réalité. Si, par ailleurs, l'individu est intelligent, imaginatif et inspiré, avec du charisme, il peut très bien accomplir tout seul les trois étapes du développement religieux : il est angoissé face à telles ou telles questions métaphysiques ou mondaines, il trouve des réponses imaginaires qui sont pour lui des convictions délirantes et, en dernier lieu, il traite le plus sérieusement du monde ses productions imaginaires hallucinées comme des solutions réelles.

Un tel individu peut rapidement convaincre des clients potentiels autour de lui. Son assurance, son charisme, l'apparente rationalité de ses idées, vont concourir à asseoir son influence et son pouvoir sur ses semblables. Cependant, cette idée du « cuisinier fou » reste, à ma connaissance, totalement spéculative, car, malheureusement, on ne possède que très peu d'informations objectives concernant la vie et la santé mentale des cuisiniers, ces éléments étant par ailleurs soumis à des processus de construction narrative et de légendes qui brouillent le peu d'informations rationnelles que nous ayons.

Q. Doit-on engager une quelconque forme de combat contre les Egos religieux ?

R. Certainement pas ! Vous ne rendriez service à personne, ni à vous-même ni aux Egos religieux que vous voudriez combattre. À chacun son *Karma*. L'appel de la religion vive

est totalement individuel et ne saurait être généré par un combat prosélyte, quel qu'il soit. Vous devez laisser les Egos religieux à leur destin et ne point les combattre, mais au contraire les respecter et les aimer. Voyez-vous, la religion morte est l'antichambre de la religion vive. C'est la salle d'attente, en attendant que les âmes mûrissent suffisamment pour quitter la fascination pour le religieux et se tourner vers la plus austère, mais combien plus profonde, expérience spirituelle de la prière vive. De fait, le « combat contre » vous propulserait au même niveau de distraction et d'énergie que celui des religions mortes. Il n'y a rien à combattre, même pas vos démons intérieurs. Ni dehors ni dedans.

LA PRIÈRE VIVE

La prière vive, avons-nous dit, est le sentier privilégié vers votre intériorité. Elle participe de l'abandon de l'extériorisation et de cette extériorité propre à la prière morte. Une intériorité que vous devez entretenir au quotidien. À l'intérieur de vous-mêmes est écrit le Livre qui parle de Dieu et c'est à l'intérieur de vous-mêmes que cette rencontre avec la Divinité pourra s'accomplir et non à l'extérieur, dans la foule des clients, dans le temple, auprès des chambellans ou des seigneurs. Même les cuisiniers ne sont que des guides qui montrent la voie et non la voie elle-même.

La voie, au sens général, comme une piste affichée sur un GPS et que tout le monde pourrait emprunter, cette voie n'existe pas. La seule voie valable est la vôtre, c'est le sentier que vous allez peu à peu tracer en solitaire dans votre jardin intérieur. Cette voie est unique et non transmissible. Aussi, tout ce que je vous dirai sur la « prière vive », ne le prenez pas pour une méthode rigoureuse à suivre, un mode d'emploi de l'intériorité. La prière vive que je vais vous décrire ne doit et ne peut être qu'un guide, une inspiration, une direction donnée, car le chemin, c'est bien vous et vous seul qui allez le tracer. Le sentier de la spiritualité est toujours solitaire, à deux, vous êtes déjà dans l'illusion.

La prière vive n'est pas concernée par les *Skandhas* du matérialisme religieux, des conditions initiales à la cage

dorée. Ces *Skandhas* conditionnent, bien plutôt, une vision globale du monde, une attitude générale envers le monde, qui sont toutefois un préalable et une condition de base pour la prière vive. Cette dernière est, par contre, concernée par les *Skandhas* qui définissent les structures de l'Ego religieux, d'*Avidyā* jusqu'à *Manovijñāna*. Quant au cycle du fonctionnement dynamique de l'Ego, les six mondes, il est structuré par les *Skandhas* du matérialisme religieux. Ou, dit autrement, les *Skandhas* du matérialisme religieux s'expriment au travers des six mondes du *Saṃsāra*.

Si vous pratiquez la prière morte, celle qui s'adresse à un interlocuteur imaginaire, celle qui souhaite, qui formule des vœux, qui quémande, qui pleurniche, qui radote, alors, le propos de la prière vive et sa méthode, vont radicalement changer les choses pour vous. Fini le métro du quotidien, c'est à un voyage en ballon, vers des contrées nouvelles, que vous allez être convié.

Simplement condenser son attention, simplement rester calme, détendu, simplement être silencieux, dehors comme dedans, voici les nouveaux apprentissages de la prière vive. La religion vive nécessite la solitude, le silence intérieur et le retour vers son intériorité et non pas de cette expansion vers l'extérieur, de cette agitation des émotions, de toute cette sensiblerie et exaltation de l'Ego religieux, qui sont le lot de la religion morte.

La prière vive se situe en deçà du *Skandha* des conditions initiales, en deçà de la ronde des six mondes. La prière vive se situe dans une démarche de déconstruction de l'Ego, de l'Ego religieux. Je vous ai parlé de « déconstruction » en vous expliquant le retour à la religion vive. Cette déconstruction n'a que peu à voir avec les philosophes déconstructionnistes, comme Heidegger ou Derrida[27]. Il faut voir cette déconstruction comme une déstructuration de l'Ego. L'étude

[27] Martin Heidegger, philosophe allemand (1889-1976) et Jacques Derrida, philosophe français (1930-2004).

des huit *Skandhas* qui structurent l'Ego religieux sera donc notre guide.

La prière vive vous invite à suivre un sentier intérieur, mais le bout et le but de ce sentier sont l'indicible et l'inconcevable de l'Être, au sens métaphysique du terme. C'est cela la Divinité dont je vous parle et que vous allez rencontrer !

Dans l'approche classique de la prière vive, de la méditation, on entre habituellement directement dans le processus, on suit le sentier sans balisage, comme on peut et on applique la technique, sans plus se poser de question. Ce que je vais vous proposer est plutôt un comportement de naturaliste, afin de visiter votre intériorité en scrutant et analysant, d'une façon très précise, chacune de ses composantes. Il s'agit d'avancer progressivement en étant simplement à l'intérieur de soi et en regardant un peu ce qu'il s'y passe et en avançant lentement.

Il s'agit donc de méditation, lorsque je parle de cette prière vivante et muette. Et, comme nous allons suivre le schéma des structures de l'Ego, cette méditation sera modulaire. On peut, en effet, envisager les structures une à une et travailler sur chacune d'elles. Chaque structure sera donc déconstruite, déstructurée, par la pratique méditative.

Ce que j'appelle « prière vive » est donc une méditation modulaire déconstructive. Une MMD. Car je sais que demain vous allez vous précipiter chez vos amis pour leur expliquer que vous venez de découvrir une nouvelle et formidable méthode de méditation : la MMD ! La « Méditation Modulaire Déconstructive » ! Et ça va bien le faire, avec des mots qui ronflent et un acronyme à la mode, facile à retenir. Car les Egos sont incorrigibles : ils doivent s'emparer de tout et s'en repaître, c'est leur manie et le sens même de leur vie. Mais, vous verrez bien que, comme toute méditation véritable, passés les premiers temps de la « lune de miel », la MMD va rapidement vous confronter à la vacuité de cet Ego.

La méditation est habituellement enseignée au public occidental suivant des techniques globales. Par exemple, la méditation sur le souffle, sur la respiration ou sur un mantra. Ces techniques ne se décomposent pas suivant les structures de l'Ego. Ainsi, la déconstruction des structures de l'Ego est laissée aux aléas de la pratique du méditant, au mécanisme général d'usure de l'Ego, au fil du temps. Ces techniques globales sont ce qui est enseigné aux personnes « ordinaires », ce que vous êtes. Mais il existe d'autres techniques, moins connues ou plus « secrètes », que les passionnés de spiritualité, ceux qui vouent leur vie au monastère ou à l'ermitage, se transmettent les uns aux autres. Ce sont quelques-unes de ces techniques spéciales, que l'on ne trouve que dans de rares textes tantriques, auxquelles je vais vous initier aujourd'hui.

Je parle de méditation « modulaire », parce qu'en partant des *Skandhas* les plus superficiels, jusqu'au *Skandhas* les plus profonds, en partant de *Manovijñāna* pour descendre vers *Vidyā*, il est possible de travailler sur ce que l'on peut appeler un « module », c'est-à-dire une technique méditative propre à un *Skandha* donné. Chaque technique est « déconstructive » au sens où elle vous entraîne à déstructurer le *Skandha* correspondant. Chaque module prend le nom du *Skandha* concerné et nous y ajouterons le nom d'un animal symbolique, pour vous aider à la mémorisation et à la compréhension de la technique.

Les modules doivent être pratiqués dans l'ordre de présentation, des *Skandhas* les plus « superficiels » aux *Skandhas* les plus « profonds ». De *Manovijñāna* à *Avidyā*. Je vous parlerai d'une technique concernant *Vidyā*, bien que *Vidyā* ne soit pas un *Skandha*, évidemment. Il s'agit simplement de la technique générale sur le souffle. Car, finalement, au-delà des huit *Skandhas*, on en revient aux choses simples et ce sera à chacun d'aller plus loin encore. Consacrez le temps nécessaire pour la maîtrise de chaque module (en pratiquant tous les jours, cela peut prendre

quelques semaines par module), avant de passer au suivant. Il n'y a pas de durée standard, car chacun est différent dans ses capacités à avancer dans la prière vive.

Modules de la Méditation Modulaire Déconstructive

Module	Technique
Manovijñāna (flamant rose)	Évoquer une scène, où vous êtes un personnage et dérouler cette scène, puis rupture. Puis, reprendre et rompre de plus en plus tôt la scène.
Vijñāna (boa)	Évoquer une pensée discursive de quelques mots. Puis, répéter cette pensée en enlevant à chaque fois le dernier mot.
Saṃskāra (jardinier)	Évoquer trois ou sept choses que vous aimez ou que vous haïssez. Puis, à chaque évocation, couper la dernière chose.
Saṃjñā (crocodile)	Évoquer une chose aimable ou haïssable et évoquer le sentiment. Puis, à chaque évocation voir la chose comme rien, sans sentiment.
Vedanā (mouche)	Repérer une toute petite sensation corporelle et laisser fondre l'esprit sur cette sensation jusqu'à ce qu'elle disparaisse.
Rūpa (paresseux)	Tenir une tasse de thé entre les mains et sentir que « vous tenez ». Puis, laissez aller jusqu'à ce « ça » tienne et, plus loin, jusqu'à ce que personne ne tienne la tasse de thé.
Śāśvatanāma (sanglier)	Évoquer une formule sans signification et la répéter mentalement en boucle.
Avidyā (hibou)	Yeux fermés. Ouvrez les yeux : l'univers apparaît. Fermez les yeux : l'univers disparaît.
Vidyā (baleine)	Soyez simplement conscient de la respiration : le souffle qui entre et qui sort.

Il est à noter que les techniques que je vais vous présenter sont des techniques avancées. Elles présupposent que vous-mêmes êtes un étudiant ou pratiquant quelque peu avancé

dans la pratique de la méditation. Je veux dire par là que vous êtes parvenus au stade où votre corps est bien stabilisé dans la posture, qui est devenue confortable. Vous connaissez les bases de la méditation, vous avez commencé à pratiquer une technique simple, comme la méditation sur le souffle, sur un mantra ou sur le vide. C'est donc à partir de cette expérience que vous pouvez commencer à pratiquer les techniques MMD.

***Manovijñāna* (le flamant rose)**

Ce module est symbolisé par le flamant rose, car, comme le couple de flamants roses qui se lance dans le ballet de sa parade nuptiale, vous allez travailler à partir d'une scène, du déroulement d'une action, afin de la déconstruire. Habituellement, lorsqu'on pratique la méditation, on peut être confronté à des contenus mentaux spontanés, comme des discours intérieurs, des images, des scènes, des rêveries, etc. Les techniques que nous vous présentons font rupture, déjà, avec cette spontanéité et associent deux temps : une évocation volontaire et une rupture de cette évocation.

Dans ce module vous allez travailler sur les scènes fantasmatiques qui animent, comme un cinéma intérieur, votre mental. L'évocation va consister à imaginer une scène assez simple. Vous pouvez choisir ce que vous voulez. Par exemple, ce peut être une scène attirante : vous suivez un couloir dans une maison, vous vous arrêtez devant une mystérieuse porte, vous entrez et là, vous voyez un homme ou une femme qui vous attire amoureusement, de par sa beauté, son sourire, son regard. Vous allez vers ce personnage, vous vous penchez vers lui et vous le prenez dans vos bras. Dans un autre exemple, celui-ci aversif, lorsque vous entrez dans la pièce, vous découvrez un voleur en train de mettre à sac votre salon. Vous vous précipitez sur lui et vous lui assenez un grand coup de poing pour l'assommer. Voilà pour l'évocation et la scène de base. Dans un premier temps, vous allez, comme les flamants roses, répéter en boucle cette scène dans votre mental. Disons trois fois. Puis, encore trois fois, mais cette fois, vous enlevez un

morceau de la fin. Par exemple, vous vous arrêtez juste avant de prendre le personnage dans vos bras ou juste avant de frapper le voleur. C'est une rupture, une suspension de la pensée. Faites-le d'une manière très consciente. Vous devez être particulièrement attentif à la rupture, sentir cette rupture, comme s'il y avait des points de suspension dans votre tête. Et vous recommencez. Trois fois. Puis, encore trois fois en avançant la rupture d'un nouvel élément d'action qui va disparaître. Par exemple, vous entrez dans la pièce, mais vous n'avancez pas vers le personnage. Rupture. Trois fois. Puis, vous n'entrez pas dans la pièce, vous restez devant la porte. Puis, vous arrêtez un mètre avant la porte. Puis, vous arrêtez à mi-chemin dans le couloir. Puis, vous ne faites qu'un pas en direction de la porte. Puis, vous restez immobile. Enfin… plus rien. Plus de scène, le vide. Faites cela tous les jours, durant quelques semaines, jusqu'à ce que vous maîtrisiez parfaitement le mécanisme évocation/rupture pour une scène mentale. Vous pouvez alors passer au module suivant, celui du boa.

***Vijñāna* (le boa)**

Au niveau de ce module, ce qui prévaut est les concepts et les théories qui sont mentalement véhiculés par la pensée discursive : le langage intérieur. Aussi, c'est sur cette pensée discursive que le travail va porter. La pensée discursive reflète à la fois le cadre temporel auquel nous sommes tous soumis dans cet univers et le mode de fonctionnement séquentiel de notre pensée. Aussi notre langage est-il « articulé », les phonèmes se suivent, les uns après les autres, les mots se suivent, les phrases se suivent, le tout en une longue chaîne infinie, ce que les linguistes appellent l'axe syntagmatique. L'image du boa, un long serpent carnivore, est ainsi tout à fait parlante pour symboliser le langage intérieur. Mais vous allez voir que le symbole est encore meilleur si vous vous représentez ce serpent en train de dévorer l'une de ses proies, disons un lapin, vous verrez ce lapin disparaître progressivement dans la gueule du boa, au

fur et à mesure qu'il l'avale. Et c'est ce que vous allez faire dans ce module : évoquer une courte phrase et « l'avaler » en commençant par la fin. Vous enlevez un mot à chaque fois.

Prenons une phrase inspirée du module précédent (mais n'importe quelle phrase ferait l'affaire) : « Le flamant rose danse sur le lac gelé ». Vous commencez par évoquer trois fois cette phrase mentalement, silencieusement, donc. C'est un discours intérieur. Puis, trois fois encore, vous évoquez cette même phrase en retirant, à la fin, le mot « gelé ». C'est la rupture. Mais attention, vous devez bien « sentir » cette rupture. Tout comme pour le module précédent, ce sera comme si des points de suspension apparaissaient dans votre tête (c'est une image, inutile d'évoquer des « points de suspension »). Vous évoquez : « Le flamant rose danse sur le lac … » et vous tenez votre esprit suspendu entre « gelé » et… rien. Trois fois donc. Puis, un nouveau cycle en produisant une rupture après « le » : « Le flamant rose danse sur le … ». Trois fois. Et ainsi de suite, jusqu'à ce que vous n'ayez plus que « Le … », puis « … », plus rien. La vacuité. Une suspension de l'esprit.

***Saṃskāra* (le jardinier)**

Le « jardinier » dont il est question dans ce module n'est pas du tout le jardinier humain (ou, à la rigueur, un jardinier zen, celui qui vous élabore un genre de « jardin japonais », capable de vous emporter en *Samādhi*[28] dès que vous y pénétrez). Non, il s'agit de l'oiseau jardinier, vous savez, ce volatile qui souvent ne paye pas de mine question plumage, mais qui construit une belle tonnelle en brindilles et qui l'agrémente de petits objets vivement colorés, qu'il regroupe en tas de la même couleur, ce qui donne, d'un point de vue visuel, une belle œuvre esthétique, destinée à attirer les femelles du coin. Ce symbole a été choisi, car il correspond tout à fait à la technique propre au module *Samskāra*.

---

[28] Le *Samādhi* est l'état de parfaite condensation de l'esprit durant la méditation, assise ou en action.

Cette technique consiste à évoquer mentalement (en gros, visualiser), trois ou sept choses que vous aimez. Mais à la différence de l'oiseau jardinier, vous pouvez aussi choisir trois ou sept choses que vous détestez. C'est à vous de voir ce qui est le plus facile pour vous. Essayez l'un, essayez l'autre et voyez ce qui vous convient le mieux. On dit trois ou sept, car si c'est difficile pour vous d'aller jusqu'à sept choses, vous pouvez vous contenter de trois choses seulement (rires de l'assemblée)[29].

Je suis certain que tout à l'heure quelqu'un va me demander : pourquoi « trois » ou « sept »… (rires de l'assemblée) ? Vraiment, « trois ou sept », « quatre ou huit », « deux ou quatre », quelle importance ! Il faut bien choisir quelque chose !

Reprenons. Vous évoquez trois choses plaisantes pour vous. Par exemple : « une pâtisserie, un enfant, un chaton ». Vous faites cela trois fois. Une évocation cela veut dire que vous voyez dans votre esprit, « une pâtisserie, un enfant, un chaton », en vous condensant tour à tour sur chaque chose. N'oubliez pas que *Saṃskāra* est le *Skandha* des impulsions réactions. Votre évocation doit se situer sur ce registre. Vous devez bien sentir cette attraction intérieure, impulsive, ce désir, pour chaque chose. Puis, vous évoquez seulement deux choses. Vous faites une rupture concernant la troisième. Vous allez suspendre votre impulsion concernant « chaton ». Cela encore trois fois. Puis, vous retirez aussi « enfant », trois fois. Puis, plus rien. « Pâtisserie » a aussi disparu.

Je vous l'explique à nouveau. Il ne s'agit pas de simplement penser à trois choses et finir par ne penser qu'à deux, puis une, puis zéro chose. Non, il s'agit d'évoquer l'impulsion vers trois choses, puis deux, puis une, puis plus rien. La

---

[29] Ici les participants à cette causerie se sont mis à rire, car le Lama a donné ces explications avec tellement de sérieux, puis, tout à coup, il a souri de cette façon si spéciale… Faisant passer le message du caractère dérisoire de toutes ces précisions comptables.

« visualisation » de la chose est un support de base, mais ce n'est pas tout. Il s'agit de vivre l'impulsion (positive ou négative) vers ces choses visualisées, puis de produire la rupture de cette impulsion vers les choses. Si vous choisissez l'évocation de choses haïssables, pareillement, il s'agit de bien sentir l'impulsion de haine envers chaque chose, puis de rompre cette impulsion de haine. Évoquer une impulsion d'amour ou de haine c'est bien davantage que « voir », visualiser, une chose. C'est ainsi qu'il convient de réaliser la technique de ce module.

***Saṃjñā* (le crocodile)**

D'un premier abord, on peut avoir l'impression que les modules *Saṃskāra* et *Saṃjñā* sont très proches et ne pas trop percevoir leur différence. Pourtant, il y a une sacrée différence entre un oiseau jardinier et un crocodile. Dans le module *Saṃskāra*, nous sommes dans une série de choses porteuses d'impulsions et on fait disparaître ces choses l'une après l'autre afin de pouvoir faire l'expérience de la rupture d'impulsion, d'amour ou de haine. Alors que dans le module *Saṃjñā*, on part de l'évocation d'une seule chose, aimable ou haïssable, c'est comme vous le voulez, puis vous allez produire une rupture du sentiment, en passant à l'indifférence, soit l'absence de sentiment. La chose est toujours là.

La différence entre les deux techniques est assez subtile, il est vrai. D'un côté, on a une attraction intérieure, impulsive, pour « pâtisserie, enfant, chaton » et l'on réalise la rupture de cette attraction-impulsion en effaçant « chaton », puis « enfant » et enfin « pâtisserie ». D'un autre côté, on a juste un sentiment rattaché à une chose, par exemple « pâtisserie ». On a un sentiment d'amour pour « pâtisserie » qui est visualisé ou simplement évoqué. Ensuite, on rompt ce sentiment, « pâtisserie » ne disparaît pas comme précédemment, mais « pâtisserie » passe dans le registre indifférence.

Ici, l'image du crocodile est très parlante : le crocodile se tient immobile, juste à la surface de l'eau, avec juste les narines et les yeux qui affleurent. On le prendrait facilement pour un tronc d'arbre flottant tellement il garde une parfaite immobilité. Pourtant, ce crocodile est un grand prédateur. Il attend sa proie. Si sa proie passe un peu à distance de lui, il la contemple, toujours dans l'immobilité, sans un battement de paupière. Mais si la distance entre lui et sa proie est suffisamment courte, alors, d'un coup de gueule, en une formidable impulsion, il gobe la proie imprudente.

Bien entendu, ce n'est pas la dimension « impulsive » finale du crocodile qu'il vous faut retenir, mais plutôt cette longue attente, dans la plus parfaite immobilité. Le crocodile regarde sa proie, celle qui finira entre ses mâchoires, mais il suspend à la fois son impulsion et son sentiment. Il est comme indifférent, comme mort, comme un tronc d'arbre mort, face à une proie appétissante. C'est ainsi que vous devez pratiquer : ressentir l'attraction amoureuse pour « pâtisserie », puis soudain, vous faire crocodile et ressentir la plus parfaite indifférence, comme si cette pâtisserie était devenue une pierre tout ce qu'il y a de plus ordinaire

***Vedanā* (la mouche)**

Avec le module *Vedanā* on aborde le *Skandha* des sensations, les formes-qualités. Ceux parmi vous qui ont déjà pratiqué la méditation savent très bien comment on peut être par moment assailli de formes-qualités en rapport avec le corps propre. Des courbatures, des élancements, des picotements, des démangeaisons diverses. Soudain, on sent comme une petite aiguille qui nous pique le crâne, la joue ou le bout du nez. Les débutants sortent un instant de l'immobilité méditative et se soulagent du bout des doigts. Je conseille aux débutants de résoudre, sans culpabiliser, ce genre de petit désagrément. Vraiment, ce n'est pas un problème si vous vous grattez, si vous changez un instant de posture, pour calmer un inconfort qui perturbe votre méditation.

Mais les plus avancés d'entre vous auront sans doute remarqué que si l'on résiste quelques instants, parfois quelques secondes suffisent, à l'appel de cette sensation désagréable, elle finit par mystérieusement disparaître. C'est que vous avez pratiqué le module *Vedanā* sans le savoir. Le symbole de la mouche, pour ce module, est si facile à comprendre qu'il n'est pas utile de s'y étendre. Car justement, il arrive parfois que ce soit une mouche, qui court sur notre bras, ou notre main, ou notre nez, qui soit à l'origine de la sensation. Et comme une mouche qui court, qui s'envole et se repose plus loin, renouvelle sans cesse les sensations, parvenir à s'en détacher mentalement est beaucoup plus difficile que la simple piqûre proprioceptive. Pourtant, c'est à cette technique de détachement à laquelle vous êtes invité dans ce module.

En premier lieu vous allez repérer parmi vos sensations résiduelles, l'une d'elles. Cela peut donc être une sensation proprioceptive ou celle produite par un élément extérieur qui entre en contact avec votre peau. Une mouche, un pan de vêtement ou une mèche de cheveux agitée par un courant d'air et qui vous effleure la peau. Ensuite, vous n'allez pas éviter cette sensation ou vous en débarrasser, mais laisser votre esprit se condenser autour de cette sensation. Au lieu de la laisser vous irriter (ce qui vous fait passer au niveau de *Saṃjñā*, le sentiment, qui ouvre la porte à *Saṃskāra*, l'impulsion), vous allez l'accepter, l'accueillir mentalement, jusqu'à ce qu'elle disparaisse. À noter qu'avec une simple démangeaison l'effet est assez banal : la sensation disparaît. Alors qu'avec une mouche, par exemple, vous allez vivre l'expérience paradoxale de la « sensation indifférente » : la sensation de la mouche est bien là, mais ce n'est plus une sensation. Avec cette technique vous allez déconstruire la sensation.

***Rūpa* (le paresseux)**

Avec le module *Rūpa*, on descend encore davantage dans la déconstruction des mécanismes de l'Ego pour toucher à la

discrimination de base entre Ego et non-Ego. Le symbole du paresseux, ce mammifère arboricole caractérisé par sa lenteur et un métabolisme tournant au ralenti, est une excellente figuration du mécanisme mental au niveau de *Rūpa*. Le paresseux est muni de deux ou trois longues griffes qui lui servent à se suspendre dans les arbres. Deux éléments doivent être considérés : en premier, la main du paresseux, avec ses doigts munis de longues griffes ; et en second, ces longues griffes elles-mêmes qui représentent des genres de crochets. Ce qu'il vous faut bien avoir à l'esprit c'est cette subtile différence entre la main et les griffes. Entre ce qui se meut avec intention et ce qui est outil inerte, simple système d'accrochage. Le paresseux réunit en une seule chose, deux choses différentes : une main qui saisit et qui conduit donc une volonté et des griffes-crochets qui, une fois fixées, sont comme des objets inertes. On pourrait prendre aussi l'image de la main de l'alpiniste qui tient un piolet pour s'agripper au manteau glacé de la montagne.

Au cours de la pratique de ce module, vous allez tenir quelque chose entre vos mains. Ce peut être une tasse de thé, mais vous pouvez utiliser n'importe quel autre objet, léger, qui tient facilement entre les mains. Au début, vous sentez que vous « tenez » la tasse. Au début vous êtes « main », « main qui tient », avec une intention et une volonté. Puis, vous laissez aller cette expérience. Vous allez vous habituer aux sensations liées au fait de « tenir la tasse » et… aller au-delà.

Peu à peu, de « main », vous allez glisser vers « griffe ». Je veux dire par là que peu à peu « ça » tient la tasse. Il va se produire une sorte de fusion entre vos mains et la tasse et la volonté de « tenir la tasse » va disparaître. Quelque chose va tenir la tasse, mais ce ne sera plus vous. Et, en approfondissant votre méditation, vous allez vous apercevoir que bientôt plus personne ne tiendra la tasse. La tasse ou vos mains pourraient bien disparaître. Avec cette technique vous pouvez ainsi faire l'expérience de la déconstruction de la

discrimination fondamentale entre l'Ego (votre intention et votre volonté) et le non-Ego, la tasse.

***Śāśvatanāma* (le sanglier)**

La technique proposée dans le module *Śāśvatanāma* est un grand classique parmi les techniques de méditation, puisqu'il s'agit de la répétition mentale de phonèmes sans signification. Comme le sanglier grommelle, vous allez grommeler une petite formule hors sens. Il est important que cette formule n'ait aucun sens afin que rien d'autre ne soit évoqué que la formule elle-même. Quelle formule ? N'importe quelle formule fera l'affaire. Trouvez sur internet un texte en latin ou en sanskrit, un mantra, par exemple. À condition que vous ne connaissiez rien au latin ou au sanskrit, bien entendu. Prenez au hasard deux trois mots de façon à avoir quatre ou cinq phonèmes à prononcer. Vous pouvez aussi écrire tous les phonèmes de votre langue avec le son « a », sur des petits bouts de papier. Puis, vous tirez au hasard quatre ou cinq de ces phonèmes et, avec un peu de chance, vous pourrez les arranger pour que cela forme une chaîne phonétique sans signification pour vous. Sinon recommencez !

Une fois que vous tenez la bonne formule, vous allez méditer avec. Vous connaissez sûrement le chemin : répétition à haute voix, dans un premier temps, pour en imprégner votre mental. Puis, répétition purement mentale, silencieuse. La déconstruction produite par cette technique est celle du temps. D'une certaine façon, toutes les méditations, mais aussi tout ce qui nous occupe profondément, perturbe notre perception du temps. On ne voit pas le temps passer. On discute avec un ami, c'est agréable, passionnant et, soudain, on se rend compte qu'il est déjà dix-neuf heures et que l'on est en retard pour rentrer chez soi. On a perdu la notion du temps. Elle a été déconstruite.

En répétant mentalement en boucle la formule, vous allez pareillement déconstruire le temps. Mais, à la différence de la

discussion avec des amis ou de toute autre occupation prenante (comme regarder un film), vous allez faire l'expérience d'un pur déroulement temporel au travers de cette longue litanie de la formule répétée en boucle. Le sanglier en vous va être conscient de son grommellement et ce grommellement va pouvoir ainsi s'incruster sur la trame du temps. Ainsi, peu à peu, au fur et à mesure que cette méditation s'approfondit, la formule va s'estomper, se subtiliser et finir par disparaître, entraînant avec elle la disparition du temps lui-même.

***Avidyā* (le hibou)**

Le hibou est un grand méditant. Il se tient immobile sur une branche. Ouvre un œil, ferme un œil. Ouvre les deux yeux, ferme les deux yeux. Il ne dort pas, il médite. Il est à l'affût du moindre son, plus bas, sur le sol de la forêt, qui lui signalerait une proie. Le hibou est attentif et concentré. Lorsqu'il a les yeux fermés, on dirait qu'il dort, mais il ne dort pas, il médite. Il nous donne alors l'impression, lorsqu'il a les yeux fermés, que l'univers n'existe plus pour lui, qu'il est tout replié en lui-même. Puis, lorsqu'il ouvre ses grands yeux de chasseur nocturne, l'univers renaît un instant. Le hibou est attentif.

Le module *Avidyā* concerne l'expérience de l'espace, de l'étendue, lorsque l'univers prend de la profondeur, soudain, à la disparition de *Vidyā*, de l'ouverture. Aussi, la technique, toute symbolique, consiste-t-elle ici à fermer les yeux et à oublier l'univers ; puis, ouvrir les yeux et faire exister l'univers, sa profondeur, ses perspectives, son relief. Puis, refermer les yeux, pour le faire disparaître à nouveau et ainsi de suite. C'est une technique toute simple, juste pour se rendre compte, à la longue, de la précarité de toute cette illusoire consistance de la réalité. Déconstruire la réalité et ne plus voir que le réel des phénomènes, tel est le but de ce module. Il est difficile à expliquer avec des mots, car on est tout près de *Vidyā*, l'indicible. C'est quelque chose à expérimenter, à vivre. Vous pouvez pratiquer cette technique

chez vous, en intérieur, mais elle est plus efficace et agréable en extérieur, face à un grand panorama, par exemple. Ouvrir les yeux, fermer les yeux, ouvrir les yeux, fermer les yeux, sur un rythme lent, peut-être très lent. C'est tout.

***Vidyā* (la baleine)**

Pour ce dernier module de déconstruction, *Vidyā*, la technique est, elle aussi, très simple, classique, car il n'y a plus rien à déconstruire, sinon la technique elle-même. Aussi, on a recours au support classique de toute méditation : la respiration. Être simplement conscient du souffle qui entre et qui sort. La métaphore de la baleine semble ici évidente, presque triviale, mais vous allez voir qu'elle cache aussi quelques subtilités.

Nous respirons habituellement par automatisme sans du tout nous en rendre compte. Seuls ceux qui ont pratiqué la plongée en apnée savent que lorsqu'on commence à manquer d'air, qu'il est temps de remonter à la surface, la conscience de respirer, du besoin de respirer, devient tout à coup aiguë. Et lorsqu'on perce la surface de l'eau, la grande goulée d'air que l'on aspire avec avidité est toute chargée de conscience, c'est tout notre être, toute notre vie, qui passe par cet air aspiré, qui emplit nos poumons. Aussi, il est bien possible que la baleine (et les autres mammifères marins) soit le seul animal qui ait toujours vraiment conscience de sa respiration. Elle souffle rapidement un résidu d'air pour dégager les narines qu'elle a sur la tête, puis aspire rapidement quelques milliers de litres d'air, avant de replonger.

Le module *Vidyā*, renvoie donc aux techniques très générales de méditation. Pour ces techniques, la partie « évocation » est très réduite, succincte, subtile. Et sa déconstruction est, elle aussi, subtile : on entre dans *Vidyā*, sans s'en rendre compte. Et puisque nous sommes dans le module de la baleine, trois métaphores aquatiques sont traditionnellement présentées pour expliciter la méthode et le processus de méditation profonde : celle de l'océan, celle de

la buée sur la vitre froide et celle de la rivière. Permettez-moi de vous les présenter.

Vous devez vous figurer l'esprit comme un vaste océan, profond et avec une surface agitée de vagues, de houles et de tempêtes. Votre conscience est comme un frêle esquif à la surface de cet océan, soulevé, ballotté, secoué, parfois renversé par une tempête, parfois ondulant mollement sur une mer d'huile. La technique de méditation consiste à substituer à cet esquif un petit sous-marin qui vous permettra de commencer à descendre sous la surface de l'océan. Ce sous-marin c'est, par exemple, le souffle, la technique de la condensation de la conscience sur le souffle. Celle-ci vous permet de descendre au fond de votre esprit. Déjà, à une dizaine de mètres de profondeur, la violence des vagues a disparu. Il ne reste encore que la force de la houle et de quelques courants marins pour perturber le sous-marin. Mais plus votre conscience descendra et plus elle rencontrera le calme, l'immobilité, le silence, la sérénité.

Bien entendu, au fur et à mesure de la descente dans les profondeurs de l'esprit, il est possible de croiser quelques monstres marins, de mauvais souvenirs, des traumatismes passés, des souffrances, mais si l'on ne s'y accroche pas, ces monstres ne feront que passer. On peut aussi rencontrer quelques merveilles, des animaux exotiques et extraordinaires, d'une grande beauté, mais eux aussi ne feront que passer, à condition d'y être indifférent. Finalement, à l'approche du fond de l'océan, tout se dilue, tout disparaît, y compris le sous-marin, qui ne sert plus à rien. La technique disparaît, il ne reste rien. **Telle est la métaphore de l'océan, la métaphore de la technique.**

Lorsqu'on fait bouillir de l'eau, la vapeur sort d'abord invisible par le bec de la bouilloire. Car la vapeur d'eau est un gaz invisible. Mais déjà, à deux-trois centimètres de l'ouverture du bec de la bouilloire, ce gaz est suffisamment refroidi par l'air ambiant pour apparaître comme une fumée blanche, ce que beaucoup de gens appellent faussement de la

« vapeur », alors que ce n'est déjà plus de la vapeur, mais de l'eau condensée, comme dans un nuage.

Ce nuage d'eau se répand dans la pièce et rencontre la vitre froide d'une fenêtre et là, vous le savez depuis votre enfance, pour avoir fait des dessins éphémères du bout du doigt sur une vitre embuée, la « vapeur » se condense en gouttes d'eau encore plus grosses (quoique minuscules) sur cette vitre. Or, pour produire cette condensation, passer du nuage d'eau aux gouttelettes d'eau sur la surface d'une vitre, l'eau n'a fait strictement aucun effort, n'a dépensé aucune énergie. Bien au contraire, les physiciens nous diront qu'elle a cédé de l'énergie à la vitre. Telle est la bonne façon de pratiquer la technique de méditation : condenser la conscience sur le souffle, sans aucun effort, comme une vapeur qui se condense sur une vitre froide. **Telle est la métaphore de la buée sur la vitre froide, la métaphore du non-effort.**

On peut encore représenter l'esprit et sa perpétuelle agitation, comme le flot agité, impétueux, parfois violent, d'une rivière qui dévale une montagne. Certes, par moment, cette rivière peut rencontrer des zones de moindre pente, des zones plus larges où elle peut s'étaler, quelques barrages de castors qui retiennent un peu son cours, mais tout de suite après, une chute d'eau, une cascade, des rapides, lui redonnent de la force et revoilà la rivière repartie pour bondir sur les rochers qui tapissent son lit.

La conscience est comme un pêcheur imprudent tombé dans cette rivière et qui se débat dans ses flots, ses remous et ses tourbillons, au risque de s'y noyer. Le malheureux se débat, cherche à s'accrocher aux roches glissantes, à un tronc d'arbre qui passe par là, en vain. Mais voilà qu'épuisé, il s'avise de cesser de lutter. Il cesse alors de faire des efforts, il se laisse plutôt porter par le courant et, ce faisant, il s'aperçoit qu'il glisse progressivement vers le bord, là où le courant est moindre et les flots plus calmes. Jusqu'au moment où notre homme parvient à se hisser sur la berge et à aller s'asseoir au bord de la rivière. Là, il regarde les eaux s'écouler. La rivière

ne s'est ni arrêtée de couler ni asséchée. Elle coule toujours, mais l'homme n'est plus à l'intérieur à se débattre, il la regarde simplement couler, assis au bord, tranquillement. **Telle est la métaphore de la rivière, la métaphore de l'attitude juste du méditant ou de l'espace intérieur.**

Q. En nous expliquant le module *Vidyā*, vous n'avez pas parlé du contact avec la Divinité. Pourtant, le but de la prière vive n'est-il pas, au final, ce contact avec « Dieu à l'intérieur de soi » ?

R. Il est certain que, présentée comme cela, soit le Lama a oublié quelque chose d'important, soit toute l'affaire commence à sentir son arnaque ! (rires de l'assemblée). Veuillez me pardonner, je ne vous ai pas encore donné le numéro de portable de Dieu ? Vous avez de quoi noter ? (rires de l'assemblée).

Tout au long de ces causeries, je me suis efforcé de dénoncer les visions matérialistes, personnalistes, projectives de la Divinité. Je vous ai aussi expliqué « que finalement », la prière vive ne poursuit aucun but et « que finalement » n'a donc pas de sens. Que lorsqu'on dit « contact avec le Divin à l'intérieur de soi », il s'agit d'une expression figurée, qu'il ne faut surtout pas prendre au premier degré et imaginer « Superman-qui-est-au-ciel » et qui descend dans votre esprit. Je vous ai aussi clairement dit que « Dieu » n'est qu'un mot, un signifiant, à la limite un symbole, une métaphore, pour faire référence à une expérience de l'ordre de l'indicible, de l'inconcevable, de l'inimaginable et même, de l'inatteignable… pour un Ego.

Quoi que vous puissiez imaginer, ce ne sera pas « Dieu ». Ce sera de la fiction, du mythe, de la religion matérialiste et morte, mais certainement pas « Dieu ». « Dieu » n'est qu'un phare dans la nuit du méditant, juste une direction, le sentier à suivre. Si je vous demande de m'apporter dans une boîte la « direction sud » indiquée par la boussole, vous seriez bien en peine.

Je n'ai pas parlé du « contact avec la Divinité » dans le module *Vidyā*, tout simplement parce qu'il n'y a rien à en dire, car on ne peut rien en dire. Simplement, je vous donne les conditions dans lesquelles ce « contact » peut éventuellement se produire. Il n'y a non plus aucune garantie ni certitude, car ce « contact » va dépendre de chacun de nous, de notre capacité à méditer et bien méditer, de notre *Karma*, de notre destin. J'espère, cette fois, que ces choses si difficiles à comprendre de la religion vive, que ces choses ont été plus clairement expliquées.

Q. Concernant la MMD, chaque module est basé sur un support mental qui est évoqué, puis peu à peu déconstruit par des ruptures. Est-il important de garder le même support d'évocation ou peut-on en changer ?

R. N'oubliez jamais que la « technique » de méditation est un véhicule qui finit par se désagréger et être abandonné. Aussi, ce genre de question, à propos d'un détail technique, montre-t-il que vous êtes trop centré sur la technique et pas assez sur la vacuité de la méditation. Cependant, je veux bien vous faire une forme de réponse.

Au départ vous pouvez tester différentes formes d'évocation. Certaines seront pour vous plus « évocatrices » que d'autres, ce sera plus facile. Mais une fois que vous avez trouvé la bonne évocation, essayez de ne plus en changer, afin que pour votre mental cette évocation devienne une routine, que ce soit plus facile, plus simple. Par exemple, si vous connaissez bien la scène d'action que vous évoquez, visualisez, dans *Manovijñāna*, ce sera plus facile pour vous de réaliser la technique des ruptures successives. De même pour le discours intérieur et toutes les autres évocations. Cela n'a pas d'importance ce que vous évoquez. Ceci ou cela importe peu. Ce qui est important est que vous soyez à l'aise dans votre travail mental et que vous puissiez faire l'expérience, au bout du compte, de la vacuité. C'est le résultat qui compte, peu importe le moyen, finalement.

Q. Combien de temps doit durer une MMD ? Je suppose qu'il faut répéter plusieurs fois un cycle d'évocations ?

R. Vous méditez selon la durée et la fréquence qui vous conviennent. C'est à chacun de trouver le bon modèle de pratique, pour lui-même. Certains méditent une demi-heure, d'autres vingt minutes, d'autres davantage, d'autres moins. Et cela peut varier dans le temps, si l'on a le temps… Vous devez voir la méditation comme… la cigarette ! Chaque cigarette tue, paraît-il. Eh bien, chaque méditation vous rend plus vivant. Chaque méditation est comme un petit déclic, une petite unité de plus qui s'affiche au compteur de votre *Karma*. Aussi, au bout du compte, ce qui compte est le total et non pas quand, combien, la durée, la fréquence, etc.

Évidemment, comme la méditation dure tout de même quelques minutes, les cycles d'évocation se répètent. Si l'on prend la phrase intérieure du module *Vijñāna*, le boa, vous allez l'évoquer et la déconstruire plusieurs fois au cours des vingt minutes ou de la demi-heure de votre méditation. « Plusieurs fois » sera donc ma réponse définitive (rires de l'assemblée).

Q. Comment le passage d'une société à une religion vive peut-il contribuer à une paix sociale ?

R. Effacer la religion du champ social, sans pour autant l'interdire, bien évidemment, ne peut que contribuer sans doute à l'apaisement. Les religions mortes ont cette tendance à s'afficher, afficher leurs différences par la même occasion, suscitant de l'irritation chez une autre religion morte. Si aucune ne s'affiche, si toutes restent dans le for intérieur de chacun, l'apaisement paraît alors une évidence.

Cependant, on trouve de nombreux exemples de cohabitations pacifiques séculaires de religions qui, malheureusement, aujourd'hui s'entredéchirent. Il est bien possible que, dans le monde actuel, la tolérance soit plus difficile, car les Egos ont été grandement renforcés, du fait des valeurs individualistes et de leur hypertrophie sur internet. Cela peut sembler paradoxal, mais ce serait par

intolérance pour les autres religions mortes que l'Ego passerait à une religion vive, discrète, car intériorisée et, finalement, tolérante.

Q. Doit-on devenir « bouddhiste » pour pouvoir pratiquer la prière vive et atteindre le Divin en soi ? (rires de l'assemblée).

R. Certainement ! Nous allons vous demander de remplir un petit formulaire d'inscription, que vous allez signer, afin que vous soyez bien identifié comme « bouddhiste pratiquant ». Par contre, c'est sans aucune garantie quant à votre rencontre avec la Divinité, ce qui sera imprimé en tout petits caractères au bas du formulaire (rires de l'assemblée). Vous penserez à mon petit chèque aussi… (rires de l'assemblée).

Sérieusement. Non. Vous n'avez pas besoin de vous faire « bouddhiste » ou quoi que ce soit d'autre. Nous touchons là à la question de la structure de l'Ego. Être « bouddhiste », cela veut bien dire faire partie du « peuple élu », être un client du temple. Ce qui ne fait que nourrir l'identité de votre Ego. « Je suis chrétien/musulman/bouddhiste… » ou quoi que ce soit, cette identité est une entrave pour avancer sur la voie de la spiritualité.

Le propos de la religion vive, à l'inverse, c'est de dépouiller l'Ego de toutes ses identités factices. Fondamentalement, vous n'avez pas à devenir qui ou quoi que ce soit. Rien. Ne rien devenir, telle est la voie, l'unique voie.

Q. Je voudrais savoir : est-ce que la religion vive est aussi simple que cela ? Se réduit-elle seulement à la méditation ?

R. Que voulez-vous de plus ? Vous démontez l'Ego religieux en prenant de la distance d'avec le peuple, la Divinité, le Livre et le temple de la religion morte, que reste-t-il ? La prière vivante. C'est tout et cela suffit. Tout le reste est superflu. Dieu est en vous, non ailleurs.

Q. Combien de fois par jour doit-on pratiquer la méditation et combien de temps ?

R. Pensez-vous que la prière vive soit quelque chose comme un médicament ? Avec sa posologie ? Je vais vous faire une ordonnance : vingt minutes de méditation, trois fois par jour, jusqu'à disparition complète des symptômes ! (rires de l'assemblée). Vous faites strictement ce que vous voulez ! Quittez cette position infantile qui consiste à attendre d'un maître imaginaire des directives aussi tatillonnes que la fréquence et la durée des méditations quotidiennes !

Vous n'avez aucune directive à attendre de qui que ce soit, car vous êtes votre propre maître. Aussi, vous pouvez pratiquer comme bon vous semble. Si vous ne pratiquez pas, vous n'avancerez peut-être pas aussi facilement, mais si vous pratiquez peut-être avancerez-vous moins lentement. Chacun avance sur le sentier spirituel à son propre rythme, chacun est son propre maître en la matière.

Q. En fait, la prière vive, ce n'est pas vraiment une prière, c'est de la méditation (rires de l'assemblée).

R. (Rires du Lama). Si vous entendez par « prière » ce que nous avons défini comme la prière morte, la prière de la quémande, la prière de la répétition vide de formules consacrées, alors il est certain que cela est différent de la prière vive, de la méditation. La méditation est une prière vivante au sens où elle vous relie à quelque chose d'important de votre intériorité, car c'est au cœur de cette intériorité que réside le contact avec ce que l'on pourrait appeler « l'absolu ».

Q. Pour réaliser la prière vive, doit-on s'engager au préalable dans une forme de « préparation », comme un rituel, des ablutions, allumer de l'encens… ? Ou pas ?

R. Ou pas. J'aime bien votre alternative : « ou pas » ! (rires de l'assemblée). Encore une fois, faites comme vous le sentez, mais il n'y a aucune règle, aucune préconisation. Si vous sentez avoir besoin d'un rituel, d'une ambiance, d'un lieu spécial, allez-y, faites comme vous le sentez. Par contre, je tiens à vous préciser que la méditation est totalement indépendante des conditions environnementales, le propos de la méditation étant, justement, de prendre de la distance,

intérieurement, par rapport à l'environnement. À la différence de la prière morte, qui a besoin de modifier l'environnement, avec ses rituels, ses temples, ses assemblées, son encens, ses chants et sa musique liturgiques, etc. On voit bien ainsi toute la matérialité rattachée à la prière morte. Toutes choses matérielles qui sont indifférentes à la prière vive.

Vous pouvez librement mettre en œuvre des conditions matérielles et environnementales pour la méditation, mais cela n'est en aucune façon indispensable. En la matière, ce que vous appelez la « préparation » à la prière n'est, en dernier ressort, que des formes de besoins de votre Ego. Cependant, après quelques années de pratique, vous vous rendrez compte que vous n'avez besoin de rien pour pratiquer.

Q. Vous parlez de cette rencontre avec le Divin, dans l'intériorité. Comment se présente cette expérience, concrètement ?

R. Toute représentation préalable que vous pourriez avoir de cette expérience relève d'une construction de votre Ego. En me demandant de vous décrire cette expérience, vous me demandez de nourrir votre Ego. Par la suite, au lieu de vous débarrasser de votre Ego au fil de la pratique, vous allez renforcer votre Ego qui va s'efforcer de reconstituer une expérience qu'on lui aura décrite. Ce n'est pas la même chose que de vivre une séance de torture par l'imagination ou de la vivre en vrai. De fait, la représentation de l'expérience et l'attente de l'expérience sont des barrières pour vivre l'expérience.

Donc, il vous faut abandonner toute représentation du but de la méditation. Allez de l'avant, sans poursuivre aucun but, sans attendre aucun résultat. La « rencontre avec le Divin », dont je vous parle, n'a aucun rapport avec ce qui en est imaginé dans les religions mortes. Je ne vous parle pas de « buisson ardent », de « lumière intense » et d'autres effets spéciaux du cinéma hollywoodien. La rencontre avec le Divin en vous c'est de l'indicible et de l'inconcevable et de

l'inimaginable, voire de l'inatteignable. Vous vivrez, un jour, cette expérience, mais vous ne pourrez rien en dire, ni même rien en concevoir.

Q. J'ai commencé à pratiquer la MMD, les techniques de méditation avancées et, c'est sans doute parce que je suis débutant, mais j'ai quelques difficultés pour me concentrer sur les évocations.

R. Mon conseil est très simple : laissez tout tomber, envoyez tout balader ! (rires de l'assemblée). Cela ne marche pas parce que vous êtes tellement « concentré » sur la technique que tout cet effort vous empêche d'avancer. Ces techniques doivent être utilisées dans un état de dépouillement intérieur. Si ce dépouillement n'est pas suffisant, alors c'est l'Ego qui s'empare de la technique et… Vous connaissez l'Ego ? C'est un sportif, toujours à la recherche de la compétition, de la réussite, de l'efficacité. Pour l'Ego « il faut que ça marche » ! Au-delà de l'Ego, on se contrefiche que cela marche ou pas. Laissez tomber pour le moment et revenez sur ce que vous savez faire, sur votre sentier habituel, sur le souffle, sur le mantra, sur ce que vous voulez, que vous avez appris et qui marche. Patientez, attendez d'avoir davantage approfondi la voie et vous verrez plus tard pour les techniques avancées.

La prière vive doit devenir pour vous comme un petit sentier qui traverse le jardin qui est derrière votre maison (peu importe que vous ayez ou pas une maison et un jardin, c'est une métaphore, je vous parle d'un jardin intérieur, un peu imaginaire). C'est un « petit » sentier et un « petit » jardin et je dis cela pour vous signifier le caractère modeste, simple, sans ambition de la voie. C'est juste comme, tous les jours, vous rendre au bout du jardin, en suivant le petit sentier qui le traverse. Rien de plus.

Au début, vous n'allez pas très loin. Le sentier est simple à suivre, mais un peu comme dans ces rêves où l'on n'arrive pas à avancer, au début de la pratique de la méditation, on ne va pas très loin, juste un ou deux mètres sur le sentier. Mais au

fil des méditations, des jours, des mois et des années de pratique, vous verrez que vous pourrez aller de plus en plus loin.

Le chemin n'est pas très long, mais il faut du temps pour le parcourir, car vous ne pouvez pas faire autrement que d'aller lentement. Disons que vous avez un Ego d'une tonne et demie sur le dos à transporter (rires de l'assemblée). C'est normal que vous vous traîniez un peu. Mais, vous verrez, au fur et à mesure que l'Ego fond, comme un bloc de glace fond graduellement sous les rayons du soleil, ce sera plus facile d'avancer. Le propos de la méditation est la « désafférentation » de l'Ego, vous savez, comme dans ces expériences d'isolement sensoriel. Là, c'est l'Ego qui est « isolé » dans un caisson, « dé-stimulé », et il est normal qu'il n'aime pas ça et qu'il tente de vous freiner dans votre avancement sur le sentier.

Au bout du sentier, au fond de votre jardin, il y a un coin agréable, reposant, isolé, avec un bout de gazon, un banc de pierre pour méditer, une fontaine, une tonnelle… Et c'est tout. C'est très ordinaire. Un petit sentier, un petit jardin et un petit coin tranquille. Alors, cessez de vous compliquer la vie avec toute cette histoire de « techniques avancées ». On ne pratique les techniques avancées que si l'on est déjà soi-même avancé pour qu'elles soient toutes simples. Sinon, on patiente. Vous n'allez pas envoyer un enfant de maternel au lycée !

Q. Il me semble que pour de très nombreux « croyants », ce jeu intérieur qui consiste à se donner de l'espoir en quémandant quelque chose à un Dieu extérieur est une nécessité. Je pense à tous ceux qui vivent dans la misère et qui n'ont plus que ce dernier refuge d'espérance pour tenir. Peuvent-ils renoncer à cette version matérialiste de la Divinité ?

R. Vous avez raison. D'une certaine façon, la méditation, la prière vive, peuvent être considérées comme un luxe que la civilisation et un certain modèle économique et

démocratique peuvent nous accorder. On peut supposer que lorsque, tous les jours, on est contraint d'aller fouiller une décharge à ordures pour pouvoir manger à midi, un Dieu intercesseur, qui donne de l'espoir, qui donne l'illusion qu'un jour il sera répondu à nos quémandes, qu'un tel Dieu est nécessaire. Pourtant, on peut aussi ne pas être d'accord avec cette position que l'on pourrait qualifier de « fataliste ».

Car on est en droit de se demander si, justement, des systèmes économiques, politiques et sociaux, qui admettent l'existence de couches très pauvres et miséreuses de population, ne sont pas tout simplement la résultante du manque d'éducation spirituelle de ces populations. Le plus sûr moyen d'avoir à sa merci et à son service des armées d'esclaves miséreux est, justement, de contrôler leur esprit en leur inculquant une religion morte et de vains espoirs en un Dieu intercesseur.

Si, un jour, tous les esclaves de la Terre se mettaient à méditer, j'ai bien peur que la pensée créatrice qui émergerait de ces méditations ne renverse l'ordre des choses. Aussi, ne vous en faites pas pour les miséreux du monde : s'ils se mettent à rejeter le « peuple », la « Divinité », le « Livre » et le « temple » et les vaines espérances des « seigneurs », le pire qu'il puisse leur arriver sera qu'ils prendront leur destin en main afin que l'état du monde change. Il n'y a donc pas nécessité de maintenir les gens dans cette position infantile de l'espérance, sauf pour ceux qui en profitent…

Q. Qu'est-ce que « Dieu » ?

R. Si l'on veut traduire la chose avec le vocabulaire des linguistes, « Dieu » est un signifiant, sans signifié et sans référent. Un mot, qui ne renvoie à aucun concept sous-jacent ni à aucune chose réelle. Il est juste une expression figurée, une tournure de langage, destinées à traduire une expérience indicible, inconcevable, inimaginable. Une expérience qui n'existe pas, à notre niveau d'existence égoïque et matérielle.

Q. Vous-même, dans votre expérience spirituelle, avez-vous déjà rencontré Dieu ?

R. Ce serait difficile à dire… (rires de l'assemblée).

Q. Est-ce que vous diriez que la MMD est la voie privilégiée pour pouvoir atteindre le but de la prière vive ?

R. Votre question… soulève des questions troublantes. Car déjà vous parlez de « voie privilégiée », de « but à atteindre »… Ce sont des ambitions qui sont l'antithèse totale du propos de la prière vive, de la méditation. La voie de la spiritualité intérieure ne doit en aucune façon être rattachée à une quelconque technique qui serait la garantie d'un objectif à atteindre. La technique est juste un véhicule temporaire, qui finit par se désagréger, être abandonné, disparaître. La technique, c'est de l'Ego discipliné et elle doit s'estomper en même temps que l'Ego se dilue dans l'espace ouvert de *Vidyā*.

Les techniques que je vous donne sont totalement facultatives. Pratiquez-les si vous voulez. En tout cas, elles ne sont pas une obligation ni une garantie, pour avancer sur la voie du chemin intérieur. Vous pouvez bien pratiquer toutes les techniques que vous voulez : méditation assise, méditation en marchant, méditation en faisant la vaisselle… Ou bien ne rien pratiquer du tout. D'ailleurs, je vais vous confier un secret : si vous ne pratiquez rien du tout, c'est que vous êtes déjà arrivé ! (rires de l'assemblée).

MÉTAPHYSIQUE RELIGIEUSE

Métaphysique[30] et religion ne font pas bon ménage. On serait en droit de se demander pourquoi, si l'on considère le *Religio*, le scrupule, le doute, le questionnement que porte ce *Religio* et qui, normalement, devrait tout à fait s'accorder avec l'exigence de questionnement rationnel et méthodique de la métaphysique. Or, la réponse à cette mésentente, nous la connaissons : c'est que la religion, la religion morte, ne possède plus rien du *Religio* initial. Bardée de ses croyances, de ses dogmes, de ses postulats inamovibles, de ses préceptes rigides, elle ressemble à un bloc de pierre, que seule l'érosion parviendra à atteindre. Tout le contraire de la métaphysique donc, qui s'efforce souplement d'interroger, de mener une réflexion, des analyses et, surtout, d'accepter l'inconfort de ne pas savoir, tout savoir, tout de suite.

Tout fascinés qu'ils sont par ses apparats, ses thuriféraires sont loin de s'en rendre compte, mais la religion morte est profondément indigne. Indigne de l'homme, de sa raison, de ce qu'il est dans l'univers. La religion morte est indigne, car elle est la capitulation de l'intelligence et la victoire des

---

[30] La métaphysique étudie les grandes questions fondamentales qui se posent au-delà (ou en deçà) de la physique, comme l'existence et la nature de l'âme, l'existence de Dieu, le sens de la religion, de la moralité ou de la vie, l'étude de l'Être (l'ontologie), du statut de l'univers, de la conscience…

esprits fainéants et bornés. Ce n'est pas un messie qui doit être ressuscité, mais la religion elle-même qui doit renaître à la vie, redevenir vivante, vive ! Peut-être est-ce d'ailleurs là la vraie signification profonde des « messianismes » en tous genres : non pas, comme il est faussement cru, l'avènement d'un nouveau « cuisinier », d'un nouveau prophète, d'un nouveau Bouddha ou la descente de Dieu sur Terre, mais bien plutôt l'émergence d'une religion vive qui, elle seule, pourrait épouser la métaphysique. Je vais donc tenter de vous expliquer les possibles liens entre métaphysique et religion vive.

Bien entendu, lorsque je vous parle de « métaphysique », il s'agit de la métaphysique bouddhiste, dont la rigueur des analyses et des raisonnements, est la seule en capacité de nous faire comprendre toutes les dimensions de la vacuité. Nous nous référerons donc à une sorte de métaphysique informationnelle.

À la différence des religions mortes, la religion vive à laquelle je vous invite est basée sur une authentique démarche métaphysique. La tromperie rattachée à toutes les religions mortes matérialistes est, déjà, qu'aucune d'entre elles ne s'est engagée dans une quelconque démarche métaphysique. Aucune religion morte n'a interrogé, ni n'interroge encore actuellement, le statut de l'Être, de ce qui existe. Aucune ne se pose de question quant au Réel[31] et à la Réalité[32] (notre interprétation du Réel). Aucune religion matérialiste ne se pose de question quant au statut de la conscience, aucune n'aborde la question des phénomènes, des noumènes, du réalisme et de l'idéalisme. Le matérialisme religieux se contente, en matière de métaphysique, des préjugés réalistes implicites les plus communs : il existe une réalité hors de notre pensée. Il existe un monde objectif

[31] Le Réel est la chose en soi, le monde en soi, supposés par le point de vue réaliste et doutés du point de vue idéaliste.

[32] La Réalité est l'interprétation en conscience du Réel.

auquel tous les humains font référence. Et c'est tout ! Une métaphysique pour petits enfants de l'école maternelle !

En même temps, nous savons bien à présent, que débusquer l'essence de l'univers, comprendre le sens profond de l'existant est la dernière des préoccupations des religions matérialistes qui, comme l'indique leur épithète, sont avant tout préoccupées à instaurer et maintenir, coûte que coûte, un système de pensée rigide, fait de dogmes et de croyances, pour servir à la fois les intérêts collectifs dans le contrôle de l'anxiété métaphysique mortifère généralisée et les intérêts individuels de quelques individus avides de pouvoir et de satisfactions matérielles et immatérielles. On peut dire, finalement, qu'il y a même une incompatibilité foncière entre les religions mortes et la métaphysique, par le simple fait que cette dernière étudie le Réel d'une façon logique, rationnelle, quasi scientifique, suivant une méthode de remises en question permanentes et en collant à ces autres corpus rationnels que sont les sciences ; alors que les religions matérialistes se contentent de conceptions arbitraires, imaginaires, dogmatiques et figées, du Réel.

En effet, si la métaphysique ne se renouvelait pas à l'eau vive des sciences fondamentales, des sciences de l'univers, elle deviendrait une métaphysique morte, tout juste bonne à servir de faire valoir à une religion morte. C'est pour cette raison que je me suis toujours efforcé, dans mes enseignements, à relier les métaphysiques hindouiste et bouddhiste millénaires à la physique moderne, notamment la mécanique quantique.

La logique de la métaphysique informationnelle, qui est aussi celle de la religion vive, est une logique intuitive des tétralemmes[33], qui conduit à la dimension de la « vacuité ».

---

[33] Un tétralemme est la reconnaissance intuitive de la validité des quatre propositions logiques de base : l'affirmation, la négation, l'affirmation et la négation, ni l'affirmation ni la négation.

Cette vacuité[34], qui est plus qu'un concept, plus qu'une théorie. À partir des tétralemmes nagarjuniens, nous découvrons la **vacuité du monde phénoménal** (tous les phénomènes qui constituent l'univers, sont interdépendants, suivant une coproduction conditionnée, chaque phénomène dépendant de causes-phénomènes qui lui donnent naissance et chaque phénomène étant à son tour cause-phénomène d'autres phénomènes) et la **vacuité du soi** (qui associe la réduction phénoménologique[35] qui réduit le soi à un pur flot de la conscience, à la réduction à la vacuité[36] qui réduit le soi-conscience à un métaphénomène agrégatif de phénomènes).

L'Ego est un petit malin, il fait feu de tout bois. Expliquez-lui la vacuité des phénomènes et même sa propre vacuité et il en fera de belles théories dont il se nourrira encore. Aussi, la métaphysique bouddhiste va-t-elle jusqu'au bout dans son œuvre de vidange. Car la « vacuité » elle-même, si l'on veut la voir comme une conception, doit être pourfendue et évacuée, c'est la vacuité de la vacuité, c'est le *Śūnyatiśūnya* de la *Prajñāpāramitā*, c'est ce discours qui annonce le vide, uniquement le vide, le rien de rien, qui ne veut plus rien dire, qui conduit au silence d'une paix intérieure.

---

[34] La vacuité (*Śūnyatā*) signifie la non-existence de l'essence des choses, du monde, dans la mesure où tout dépend de tout. La vacuité ne signifie donc pas un « vide », un « néant », mais l'interdépendance des phénomènes qui fait que dire « voici un phénomène isolé » est une erreur. Il n'existe rien de tel que des phénomènes isolés, qui auraient leur propre essence. Il n'existe qu'une trame phénoménale, de phénomènes en interdépendance (la coproduction conditionnée), cette trame elle-même étant sans essence.

[35] Démarche métaphysique qui consiste à ramener tout l'existant au pur flot de la conscience.

[36] Démarche métaphysique qui consiste à comprendre le phénomène fondamental de la conscience après l'avoir « vidé » de tous les phénomènes.

Pour un esprit occidental rationnel ou pour un adepte de l'une des religions matérialistes, ce « vide » est à la fois effrayant, absurde et, finalement, totalement incompris. La vacuité ce n'est pas une bouteille vide et la disparition de la bouteille en plus. Il faut être sérieux : toute théorie qui prétendrait ramener le Réel à une sorte de « nihilisme » serait effectivement absurde. Aussi n'est-ce point de cette façon que vous devez comprendre la vacuité.

Śūnyatā ne s'attaque qu'aux théories, aux concepts, pas au Réel. La vacuité n'est qu'une tournure d'esprit. Elle est une suspension de tout énoncé quant au Réel. Suspension de toute pensée, de toute conception donc et de toute théorie, y compris, évidemment et sans doute au premier chef, suspension de toute croyance religieuse. La vacuité c'est un saut direct de *Vijñāna* (les formations et constructions mentales) à *Vidyā* (l'ouverture fondamentale de l'esprit).

Je vous ai déjà raconté cette histoire du pèlerin qui interroge Bouddha sur l'existence de Dieu. Et le silence, éloquent, de l'Éveillé pour toute réponse. Cette réponse était une mise en scène de la vacuité (Dieu est une théorie, il n'existe pas réellement) et de la vacuité de la vacuité (même cette conception de l'absence de Dieu n'est, elle-même, rien, elle n'existe pas). Ce qui nous conduit au tétralemme de « Dieu » :

« Dieu existe, Dieu n'existe pas, Dieu existe et Dieu n'existe pas, ni Dieu existe, ni Dieu n'existe pas. »

Ou encore :

« Ni Dieu existe, ni Dieu n'existe pas, ni Dieu existe et Dieu n'existe pas, ni ni Dieu existe, ni ni Dieu n'existe pas. »

Les tétralemmes nous demandent d'abandonner notre pensée rationnelle, non point pour adhérer à une croyance,

mais pour mettre en œuvre une compréhension intuitive, *Prajñā*. Un tétralemme n'est pas une pensée articulée. Si vous regardez intérieurement ses quatre propositions comme quatre étapes d'une pensée articulée, vous êtes dans l'erreur.

Imaginez une délicieuse pâtisserie (d'après ce qu'en vante la carte du restaurant où elle est servie), composée de quatre éléments : un biscuit, une crème, un fruit et du chocolat (c'est aussi ce qui est mentionné sur la carte du menu). Imaginez que, par facétie ou inconscience, le serveur vous amène sur une assiette les quatre ingrédients côte à côte. Certes, cela reste mangeable, mais ce n'est pas du tout le dessert auquel vous vous attendiez. Ce dessert c'est le mariage subtil, des quatre éléments selon une recette pâtissière. C'est ce fruit qui a cuit dans la pâte du biscuit, c'est cette crème qui enveloppe les senteurs, c'est ce chocolat, coulé sur l'ensemble, qui va créer la note épicée de la pâtisserie. Voilà comment on goûte, apprécie et mange une pâtisserie. Voilà comment on appréhende la saveur d'un tétralemme !

Vous devez faire appel à votre intelligence intuitive, à *Prajñā*, pour atteindre à une vision unifiée des quatre propositions : « Dieu-existe-Dieu-n'existe-pas-Dieu-existe-et-Dieu-n'existe-pas-ni-Dieu-existe-ni-Dieu-n'existe-pas. » L'Ego religieux se débarrasse ainsi de ses croyances en les brûlant au feu des tétralemmes. Des tétralemmes « neutralisés », car leurs quatre propositions sont acceptées, en même temps, ce qui conduit l'Ego sur le terrain de l'indécidabilité.

La métaphysique de la religion vive est basée sur cette neutralisation des tétralemmes, qui est aussi une neutralisation de la pensée, de l'esprit, de l'Ego. Neutralisation dont on fait peut-être mieux l'expérience en négatif : « Ni-Dieu-existe-ni-Dieu-n'existe-pas-ni-Dieu-existe-et-Dieu-n'existe-pas-ni-ni-Dieu-existe-ni-ni-Dieu-n'existe-pas. » C'est ainsi que le tétralemme neutralisé rejoint l'expérience même de la prière vive dans *Vidyā*. L'expérience de la vacuité. La prière vive, la méditation, tout comme les tétralemmes et *Prajñā*, sont des outils mentaux destinés à

vous permettre de faire l'expérience intuitive de la vacuité, de *Vidyā*.

Un autre aspect métaphysique relié à la religion vive concerne notre rapport au monde. Il y a, d'un côté, *Nirvāṇa*, l'expérience de la prière vive, de la vacuité et, d'un autre côté, il y a *Saṃsāra*, le monde des désirs et de l'action. Quand nous disons, intentionnellement, « d'un côté… d'un autre côté », c'est pour bien marquer la dualité illusoire de cette séparation. C'est là une conception très « religion-morte » de *Nirvāṇa* et de *Saṃsāra*. D'un côté la méditation, d'un autre côté la vaisselle à faire. D'un côté la prière, d'un autre côté aller tuer son voisin. Cette séparation, cette discrimination fondamentale, c'est du cinéma, une illusion d'optique, une vaste plaisanterie, mais dont les conséquences peuvent être graves.

De fait, le message essentiel, sans doute le plus grand des messages du bouddhisme, est-il cette non-séparation entre *Nirvāṇa* et *Saṃsāra*. *Nirvāṇa* **est** *Saṃsāra* et *Saṃsāra* **est** *Nirvāṇa*. Telle est, non pas la « vérité », mais la sortie de toute conception, de toute théorie. En effet, c'est cette séparation qui est la matrice de toutes les conceptions, qui externalise l'intériorité, qui matérialise la religion. Le premier Far West spirituel avec, d'un côté, les cow-boys et, de l'autre, les indiens, c'est bien cette séparation erronée entre méditation, prière vive, d'un côté, et action dans le monde, d'un autre côté. Séparation qui s'incarne, si je puis dire, tout à fait avec la prière « morte ». La prière morte est la mise en acte mental d'une illusion : la croyance au pouvoir de l'esprit sur la matière, la croyance en une Divinité salvatrice, la croyance en une quelconque « communication » avec cette Divinité.

Lorsque l'on a compris que *Saṃsāra* est *Nirvāṇa* et que *Nirvāṇa* est *Saṃsāra*, alors cette séparation entre la prière vive et les actions dans le monde se dissout. Ce qui conduit naturellement, non pas à considérer que faire la vaisselle ou tuer son voisin est une prière ! Une forme de méditation ! Car alors on en est au stade de la pâtisserie décomposée dans

l'assiette. C'est la guerre sainte, le *djihâd* mal compris, externalisé dans une lutte de territoires et d'idéologies mortifères. Le vrai *djihâd* est le combat contre son propre Ego, alors que tout combat extérieur ou extériorisé ne fait que nourrir et renforcer l'Ego. Tout le contraire d'un *djihâd* donc.

Que signifie alors cette non-discrimination entre *Saṃsāra* et *Nirvāṇa* ? « Faire la vaisselle » ou « tuer son voisin » est une prière si l'on peut renoncer au fruit, aux résultats de nos actions. Si l'action dans le monde est aussi détachée que la méditation sur le souffle. Si chaque action est envisagée comme un tétralemme. Si elle est ainsi neutralisée.

« Faire la vaisselle, ne pas faire la vaisselle, faire la vaisselle et ne pas faire la vaisselle, ni faire la vaisselle ni ne pas faire la vaisselle. »

« Tuer son voisin, ne pas tuer son voisin, tuer son voisin et ne pas tuer son voisin, ni tuer son voisin ni ne pas tuer son voisin. »

Les voulez-vous en négatif ? Cela pourrait vous être utile :

« Ni faire la vaisselle, ni ne pas faire la vaisselle, ni faire la vaisselle et ne pas faire la vaisselle, ni ni faire la vaisselle ni ne pas faire la vaisselle. »

« Ni tuer son voisin, ni ne pas tuer son voisin, ni tuer son voisin et ne pas tuer son voisin, ni ni tuer son voisin ni ne pas tuer son voisin. »

Renonçant ainsi au fruit des actions (ce qui correspond à l'extinction de l'Ego), une liberté intérieure et une nouvelle intelligence créatrice s'éveillent. Dans cet espace d'éveil, la lignée des causes et des effets est perçue en totalité, comme

un bloc, un univers bloc, celui de la matrice informationnelle. Apparaissent ainsi les causes qui ont conduit à « faire la vaisselle », les causes qui ont conduit à « tuer son voisin ».

En même temps (souvenez-vous, la pâtisserie, tous les ingrédients sont là en même temps), en même temps apparaissent aussi les conséquences de « faire la vaisselle » et de « tuer son voisin ». Ce qui donne finalement (et en même temps) cette inspiration du choix, de « faire la vaisselle/ne pas faire la vaisselle », de « tuer son voisin/ne pas tuer son voisin ». Et encore, je vous présente là les choses d'une façon scolaire et simpliste. En fait, vous devez envisager la lignée des possibles. Ne pas oublier le multivers. Par exemple :

« faire la vaisselle »
« ne pas faire la vaisselle »
« faire faire la vaisselle par quelqu'un d'autre »
« différer faire la vaisselle »
« ne faire qu'une partie de la vaisselle »
« jeter sa vaisselle »

Et ainsi de suite… Autre exemple :

« tuer son voisin »
« ne pas tuer son voisin »
« aller parler à son voisin »
« ester en justice contre son voisin »
« pardonner à son voisin »
« ignorer son voisin »

Et ainsi de suite… Voyez-vous la sorte de renonciation au fruit des actions, la sorte de *djihâd* dont je vous parle ? C'est tout à fait contraire aux impulsions inconsidérées d'un Ego échauffé au vin des idéologies religieuses. N'oubliez pas les

trois grands empêchements, les trois vins dont s'enivrent les Egos : les émotions, les désirs et les croyances. Les Egos aiment le chatoiement et l'excitation que procurent les émotions ; ils aiment la fascination et l'excitation anticipatrice que leur procurent les désirs ; ils aiment les croyances et leurs fantasmagories conceptuelles. Ces trois grands empêchements sont l'aliment ordinaire de l'Ego et, tout en le nourrissant, ils enferment l'Ego dans l'illusion du soi, du monde, des actions et de leurs résultats.

Reprenons les trois métaphores aquatiques de la prière vive. Ces trois métaphores s'appliquent sur les phénomènes mentaux, mais elles s'appliquent aussi bien sur les phénomènes du monde, car il n'y a pas séparation, d'un point de vue métaphysique, entre les phénomènes mentaux et les phénomènes du monde.

Dans la métaphore de l'océan, la technique de méditation est figurée comme un petit sous-marin, tout juste destiné à faciliter notre descente au cœur de l'esprit, mais qui sera ensuite abandonné. La technique sur le souffle (être conscient de la respiration, de l'air qui entre et qui sort), par exemple, va permettre de contrôler les phénomènes mentaux, de prendre de la distance avec ces phénomènes et de les voir s'apaiser.

En transposant sur les phénomènes du monde, l'équivalent du « petit sous-marin » est le lâcher-prise, l'abandon du monde, le renoncement, ou au moins la mise à distance du monde. Nous savons que dans le bouddhisme, ce renoncement n'a rien à voir avec l'ascétisme ou d'autres formes de privations extrêmes. Ces faux renoncements sont des nourritures de choix pour l'Ego, qui devient une sorte de martyr du renoncement. À l'extrême, un Ego peut même se nourrir du renoncement à sa vie physique, se sustenter de son suicide matériel.

Le vrai renoncement aux phénomènes du monde ne consiste donc pas à se couper du monde, mais à entrer dans la danse du monde, dans la ronde des phénomènes, avec ce

détachement intérieur du renoncement au fruit des actions. Chaque phénomène est accueilli, comme la respiration, dans un être là ordinaire et détaché. On est dans le monde, mais on maintient une distance intérieure par rapport au monde et ses phénomènes.

La métaphore du non-effort, c'est cette buée qui se forme sur une vitre froide. La buée se condense en gouttelettes d'eau. Ce faisant, elle ne fait aucun effort, ne met en œuvre aucune énergie. Bien au contraire, la vapeur cède son énergie de chaleur à la vitre froide. La vapeur abandonne son énergie, elle ne fait aucun effort et c'est ainsi qu'il convient de méditer, dans un abandon, sans aucun effort.

Il en est de même dans notre rencontre avec les phénomènes du monde. Aucun effort n'est requis. Voyez tout ce beau et vain déploiement d'énergie pour « faire la vaisselle », pour « tuer son voisin », pour « prier un dieu intercesseur », pour « se vexer d'une caricature », pour « lutter contre ceci ou contre cela »… Le propos de la prière vive est celui du non-effort, dedans comme dehors. Une sorte de « néguentropie », avec le refroidissement de votre rapport aux phénomènes du monde et une simplification organisatrice de votre rapport aux phénomènes.

Les phénomènes sont toujours là, vous ne les évitez pas (est-ce possible ? Non). Vos actions sont toujours là, vous agissez (ne pas agir est-il possible ? Non). Mais vous faites naturellement le choix d'une action « sans effort ». Comprenez-moi bien : je ne suis pas en train de vous dire que vous ne pouvez plus sortir de votre lit, car ce serait un trop grand effort que soulever votre propre poids sur vos deux jambes ! « Sans effort » signifie ici, littéralement : sans implication de l'Ego. C'est l'Ego qui s'efforce toujours, c'est lui qui est passionné, qui s'agite toujours un peu trop, qu'il s'agisse de soulever un meuble ou de cueillir une fleur. Au-delà de l'Ego, l'action sur les phénomènes du monde est qualifiée de « sans effort », lorsqu'elle n'est plus un enjeu égoïque.

C'est la même idée, finalement, que l'on retrouve avec la métaphore de la rivière. Face aux phénomènes mentaux turbulents, parmi lesquels vous vous débattez, vous faites le choix de ne plus lutter (le non-effort), de vous laisser porter par le courant et ainsi, de favoriser progressivement une distance intérieure, rejoindre le bord de la rivière et pouvoir la contempler de l'extérieur. Vous n'avez pas cherché à arrêter, en aucune façon, le cours de la rivière de votre mental.

Il peut en être de même concernant les phénomènes du monde. Il ne s'agit pas de vouloir les arrêter, de s'y opposer, de lutter contre, et ainsi de suite… Il s'agit de vous laisser porter par les phénomènes du monde, comme s'ils étaient une inspiration, une muse créatrice. Chaque phénomène du monde qui vous touche est l'occasion d'un apprentissage, celui de l'accueil d'abord et de l'espace intérieur, entre soi et le monde, ensuite. Et un jour, vous vous assiérez au bord de la grande rivière des phénomènes du monde et vous la regarderez couler.

La métaphysique informationnelle éclaire la voie que nous avons la possibilité de suivre. Nous sommes comme emprisonnés (notre Ego est emprisonné) dans un filet de causes et d'effets que forment aussi bien les phénomènes mentaux que les phénomènes de l'univers, dont notre mental est partie prenante. Ce filet de causes et d'effets est aussi un filet d'illusions, dans la mesure où il est de toute part renforcé par des conceptions, des théories, des croyances. Et, dans ce filet, nous éprouvons des émotions, des désirs et nos croyances y deviennent de consistantes « représentations des choses » des « visions du monde ». Et, dans ce filet, finalement, nous luttons pour la survie de notre Ego, assurer sa permanence, mais aussi son mode de vie, ses avantages matériels et spirituels.

Et, lorsque nous voulons changer quelque chose dans ce filet, nous devons faire des efforts, nous concentrer, déployer de l'énergie et une intense activité. De gros efforts, bien

souvent, pour de modestes résultats, ou aucun résultat, ce qui renforce notre déception et notre détermination. Du coup, nous nous retrouvons enfermés dans un cercle vicieux, celui de l'effort qui alimente l'effort, jusqu'à ce que quelque chose craque ou que nous-mêmes nous craquions !

C'est que l'univers mental et des phénomènes est doué d'une formidable inertie, liée au fait de l'interdépendance de tous les phénomènes. Au fait que tous les phénomènes sont liés les uns aux autres par une « matrice informationnelle » sous-jacente. Non seulement les phénomènes, mais aussi ces phénomènes particuliers, agrégatifs, que sont les Egos. Tous liés les uns aux autres par la matrice informationnelle. Des milliards d'Egos luttent les uns contre les autres, pour obtenir la même pâtisserie. Tous ces Egos se contrarient les uns les autres, dans de multiples antagonismes, qui font d'eux des adversaires, des concurrents, des hommes (ou femmes) à abattre.

Ainsi, le message d'une religion vive, n'est-il point celui de l'attachement au monde matériel. Il n'est point celui de l'action à accomplir dans ce monde, cet univers. Certes, nous pouvons avoir des attachements et nous pouvons agir. Parfois même, nous **devons** avoir des attachements et nous **devons** agir. Cependant, ayez des attachements « sans vous attacher » et agissez « sans agir ». Car les attachements et les actions dans cet univers sont pures illusions. Attachez-vous le moins possible, agissez le plus parcimonieusement possible, car ce sont les attachements et l'agitation qui entraînent, par la loi de cause et d'effet, de nombreuses conséquences, certaines positives, mais d'autres négatives. Aussi, aux attachements inconsidérés et aux actions précipitées, préférez le retour à l'intériorité, le développement d'un espace intérieur, le moindre effort karmique. Telle est, aussi bien, la voie de la prière vive.

Q. J'ai noté qu'à aucun moment vous ne nous avez dit : « Tu ne tueras point ton voisin ». Est-ce normal ? (rires de l'assemblée).

R. Bravo ! C'est là une excellente remarque, car elle va me permettre de souligner à nouveau toute la différence, cette fois d'un point de vue moral, entre religion morte et religion vive.

Une religion morte vous asénerait un « interdit », un « commandement » : « Tu ne tueras point ton voisin ». Vaguement, on sent que derrière ce commandement se cache une préoccupation très égocentrique : « comme je ne souhaite pas que l'on me tue moi-même, soyons justes et ne faisons pas à autrui ce que je ne voudrais pas que l'on me fasse ». Et toute la « morale » religieuse est, en gros, basée sur ce raisonnement.

Après, les religions ont un problème, un gros problème, c'est que tout commandement de la sorte souffre de quelques exceptions, plus ou moins légitimes. Par exemple, vous avez le cas de figure de la légitime défense : mon voisin, pris d'un coup de folie, cherche à me tuer ou à tuer quelqu'un de ma famille ou autre. Est-ce que je suis à la lettre le commandement ? Est-ce que « je tends l'autre joue », comme il est écrit quelque part ?[37] À partir de là, une religion morte peut très bien vous donner un second commandement en contradiction avec le premier, quelque chose du genre : « Si ton voisin t'attaque, empare-toi de lui et tue-le »[38]. C'est logique, normal, et d'ailleurs, n'importe quel code juridique laïc vous dirait la même chose : en temps normal on n'a pas le droit de tuer, sauf s'il y a légitime défense.

Tout cela signifie que la religion morte se situe à ce niveau « normal » d'un code civil ou pénal. C'est son côté « matérialiste » qui veut ça. Une religion morte c'est, finalement, très terre à terre. Vous retrouvez les deux types de commandements dans toutes les grandes religions mortes : christianisme, islam, bouddhisme…

---

[37] Bible, Nouveau testament, Mathieu, 5, 39.

[38] Inspiré du Coran, sourate 4, verset 91.

L'approche d'un « possible meurtre » est assez différente du côté d'une religion vive. Je ne vous ai point donné de commandement, car mon propos se situe ailleurs, bien que le résultat, finalement, soit identique : « on ne doit pas tuer », sauf l'exception de la légitime défense, évidemment. Au lieu d'un simple commandement qui, pour certains esprits malins ou retors, peut facilement être contourné ou mal interprété, je vous propose plutôt d'examiner le projet du « meurtre de votre voisin » d'un point de vue métaphysique.

Peut-être avez-vous de bonnes raisons de vouloir tuer votre voisin. Sa sono dans le jardin vous insupporte, il dépose ses ordures devant votre porte ou autres choses semblables. L'examen métaphysique de la situation consiste ici à vous ramener à : « mon Ego est perturbé, irrité, par mon voisin ». C'est un peu comme l'exercice avec la mouche : Ego a une furieuse envie de l'écraser d'un coup de main, pan ! Finie la mouche ! Mais l'exercice de méditation destiné à vous distancier d'Ego, vous le connaissez : sentir la mouche, condenser votre esprit sur la mouche qui court sur votre bras ou le bout de votre nez, jusqu'à ce que vous parveniez à la « sensation indifférente » de la mouche.

Il peut en être de même de votre voisin. Finalement, ce voisin si perturbateur est votre maître, il crée une situation qui est votre maître, au sens d'apprendre quelque chose et d'avancer sur le sentier. Comment pouvez-vous méditer là-dessus et percevoir votre voisin dans une « perception indifférente », comme un tétralemme ? Vous voyez que c'est un peu plus compliqué que simplement vous dire « de ne point tuer », « de ne point faire ce que vous ne voudriez pas qu'on vous fasse ». En même temps, si vous voyez le type arriver avec un grand couteau et un air déterminé, je ne vais pas non plus vous dire de rester assis en zazen ! Sauf si vous êtes un très très grand maître ! Mais dans ce cas, je n'ai rien à vous apprendre, non plus…

Q. Vous avez souligné, à plusieurs reprises, que les religions matérialistes véhiculent une vision matérialiste et

personnaliste de la Divinité. Pourtant, tous les grands textes monothéistes insistent bien sur le caractère transcendant de Dieu. Qu'en pensez-vous ?

R. Vous avez parfaitement raison. Dans tous les Livres des grandes religions mortes, il est mentionné la transcendance de Dieu. Cela nous montre, qu'au fondement de ces religions monothéistes, il y avait encore du vif, le témoignage d'une expérience vive de la transcendance. Ces religions ont pris leur origine dans l'expérience d'un cuisinier et, dans la transmission de cette expérience, « Dieu » est présenté comme une transcendance. Le problème est que quelques versets plus loin, Dieu se transforme soudain en « Superman-qui-est-au-ciel », on se retrouve alors avec un « Dieu » personnalisé, auquel on donne un, quatre-vingt-dix-neuf ou des milliers de noms, qui agit, éprouve des sentiments positifs ou négatifs (amour, miséricorde, pardon, mais aussi colère, haine, jalousie, etc.), ce qui en fait un véritable personnage, bien loin de la transcendance.

Vous me direz que tout cela est des métaphores, des expressions figurées. D'accord : disons que « Dieu » n'est qu'une parabole mal comprise ou prise au premier degré. Le problème, le second problème, est que les religions mortes sont très loin de présenter ces « expressions figurées », ces « paraboles » comme telles. Au contraire, tout leur catéchisme est de présenter la Divinité comme une entité véritable, une entité personnaliste. Prenez le cas de la prière. Il est évident que les religions mortes entretiennent bien l'idée que la prière s'adresse à « quelqu'un », on « prie quelqu'un », on « commande ses jouets sur le catalogue du père Noël », on « récite par cœur ses incantations vers quelqu'un » et ainsi de suite. Donc, vous avez raison, au sens où toutes les religions mortes ont été vives, au départ. Mais, par la suite… La transcendance de Dieu s'est dévoyée et perdue et ce n'était pas pour rien ! L'économique et le politique se sont emparés de la religion vive pour la tuer et en

faire cette « singerie » que sont toutes les grandes religions actuellement.

Q. Finalement, pour espérer la paix sur Terre, ne devrait-on pas envisager la disparition, pure et simple, des religions mortes ?

R. En parlant de « disparition » des religions mortes, vous entrez dans l'idée d'un combat militant, d'une forme de violence qui entraînera à son tour de la violence. Il n'y a pas à entrer en guerre contre les religions mortes. Ce serait là encore un nourrissage de l'Ego. Le « combat » est intérieur et concerne chacun de nous à titre individuel. Cependant, supposant que vous faites référence à certains conflits interreligieux, je voudrais rappeler que ces conflits sont bien souvent, en apparence « religieux ». Car souvent il ne s'agit que d'une instrumentalisation politique de la religion.

Ensuite, dans un contexte interculturel et interreligieux, on a le choix entre accepter ou pas l'affichage des religions. Dans certains contextes paisibles, chaque religion peut s'afficher devant les autres sans que cela pose problème. Dans d'autres contextes, des susceptibilités égoïques font qu'il est préférable que l'affichage religieux soit le plus discret possible, à condition que chaque religion soit à la même enseigne.

Enfin, il existe un dernier point de vue, auquel vous songez peut-être. Dans le cadre d'une démarche individuelle vers la religion vive, il est possible de commencer à abandonner l'extériorisation en abandonnant les signes extérieurs de la religion. Commencer à cultiver le « n'être rien ». Mais il s'agit bien d'une démarche individuelle, mais en aucun cas de l'imposition d'un diktat. Tout en soulignant que, dans le contexte social d'une interreligiosité tendue, conflictuelle, la multiplication de cette modestie de l'Ego religieux, renonçant à tout affichage, peut grandement contribuer à un retour à l'apaisement et au dialogue.

Q. Lorsqu'on voit toute l'importance de la figure des prophètes dans les religions mortes, est-il possible

d'abandonner cela ? Ou bien y a-t-il des cuisiniers plus recommandables que d'autres afin de soutenir une religion vive ?

R. Certes, du point de vue d'une religion morte, les cuisiniers sont essentiels, des références incontournables. Ce sont eux qui fondent tout le système, ils en sont même à l'origine. Après, le statut de leur existence réelle importe peu. Qu'ils aient eu une réalité historique ou qu'il s'agisse de pures légendes, fabriquées par un collectif et enrichies au fil du temps, cela n'est pas si important. Ce n'est pas la réalité qui compte ici, mais le système de pensée et l'on sait très bien qu'à la différence des sciences rationnelles, les religions n'ont pas besoin de fondements objectifs, car la foi et les croyances leur suffisent.

À présent, du point de vue d'une religion vive, le changement de paradigme est radical : non seulement l'authenticité des cuisiniers importe peu, non seulement il n'y en pas un qui soit meilleur qu'un autre (un comparatif n'a ici strictement aucune pertinence), mais de plus, le propos de la religion vive est bien que le seul « prophète » qui soit valable est à l'intérieur de nous. Tout comme la « Divinité » est au cœur de notre intériorité, nous sommes notre propre prophète, notre propre maître. Enfin, pas seulement… N'oublions pas que nous avons un second maître, ce sont les situations de l'existence. Elles sont même le premier des maîtres ! Les situations de l'existence nous apportent tous les éléments d'apprentissage nécessaires. En second, notre maître intérieur va, plus ou moins efficacement, nous aider à tirer les leçons des situations de l'existence. Voilà comment marchent les choses du point de vue de la religion vive. Vous voyez que les cuisiniers sont ici totalement secondaires. Nous ne disons pas non plus qu'il faut à tout prix rejeter les cuisiniers. Parfois ils peuvent être d'une aide, parfois… Mais d'autres fois, on ferait bien de les tenir à distance et de consulter le cuisinier qui est en soi.

2. MÉDITER DANS L'UNIVERS

LE BOUDDHISME ET LA MÉDITATION

Décédé en octobre 2014, Lama Écarlate a laissé derrière lui de nombreux courriels qui attestent d'une abondante et stimulante activité de communication avec de nombreuses personnes de par le monde. Lorsque les questions de succession légale furent résolues, toute une équipe entreprit d'explorer son ordinateur et d'analyser tous les documents qui pouvaient prolonger son enseignement par-delà la mort. C'est ainsi que sur l'impulsion de ses fidèles amis, j'ai eu le privilège de superviser ce projet de compilation et de publication de certains des nombreux emails que Lama Écarlate a pu échanger au fil des années. Que tous ces contributeurs soient ici remerciés pour leur excellent travail de traduction, d'analyse, de tri et de mise en page. Tous les emails les plus intéressants pour le lecteur passionné de bouddhisme, de méditation et de science de l'univers, ont été classés en quatre catégories qui forment les chapitres de cette seconde partie : le bouddhisme et la méditation, le bouddhisme en pratique, le bouddhisme et la religion, le bouddhisme et la science.

Puissent les emails posthumes de Lama Écarlate vous être d'une grande et précieuse aide et vous guider sur le chemin de la méditation et de la spiritualité, vers l'Éveil à la réalité ultime.

Correspondant (COR) : Je manque d'assiduité. Je médite trois-quatre jours, puis les événements font que je n'y arrive plus. Puis je reprends, j'abandonne, et ainsi de suite. Comment puis-je faire pour être plus sérieux et constant dans ma pratique méditative ?

Lama Écarlate (LE) : Prenez la méditation avec… méditation ! Tout comme en méditation on ne se formalise pas des pensées qui adviennent et on les laisse passer, de la même façon, l'on ne se formalise pas des jours sans et l'on se réjouit des jours avec. On n'est pas toujours « prêt » pour méditer. Il y a des périodes où il faut aussi décanter. La méditation c'est la vie et il est préférable de voir la pratique globalement sur toute une vie. Et puis, j'ai envie de dire que la méditation, c'est comme la cigarette… à l'envers : chaque cigarette tue, chaque méditation apporte son bienfait, quelle que soit la fréquence des méditations.

COR : Je pratique la méditation depuis à peu près un mois. Ce qui m'a fait commencer cette « discipline » ce sont les pensées que je pouvais avoir tout au long de mes journées. Des pensées qui me hantaient. Je n'arrivais pas à m'en défaire et donc je ne pouvais plus profiter du moment présent, de mes proches, etc.

Ainsi, depuis que j'ai commencé la méditation, je me rends compte des bienfaits que celle-ci peut apporter. Comme mieux accepter les autres, ne plus juger mes pensées et surtout vivre au moment présent, en acceptant autant le mal que le bien, qui peuvent survenir. Et simplement en profitant des moindres détails de la vie.

Malheureusement depuis une semaine, je n'arrive plus à méditer. Non pas par manque de motivation, mais parce que j'ai l'impression de mal pratiquer. Je ne sais pas trop si je fais bien ce qu'il faut faire, ce qui est assez frustrant. Comment passer au-dessus de ça ?

Je me pose des questions. Depuis que j'ai commencé à pratiquer, je lis beaucoup de choses en la matière. Je lis qu'il y a plusieurs types de méditation. La méditation par la respiration, le body-scan, les bruits et odeurs qui nous entourent. On pourrait même méditer en faisant toutes sortes d'activités dans la journée. Malheureusement, je ne sais pas s'il faut pratiquer toutes ces techniques au même moment. Et puis, comment méditer en faisant en même temps des activités ?

LÉ : La recherche d'une perfection, d'un bien faire, etc. sont l'expression de l'ego. Je vous rappelle que l'ego se définit comme la partie « simiesque » de notre moi. L'ego est comme un petit singe qui saute partout, en permanence et qui se regarde toujours en train de sauter. Aussi, ne prenez pas en compte ces scrupules de l'ego et continuez à pratiquer quotidiennement, sans culpabilité, sans interrogation, sans rien, en fait.

Concernant les techniques de méditation, elles sont en effet innombrables. Chaque « maître » a développé les siennes. Développer une technique nouvelle est, bien souvent, pour un maître, une façon de se distinguer, d'assurer son business et c'est bien encore une affaire d'ego. Celui du maître !

De fait, vous devez faire la différence entre la technique et la « méditation ». Je vous propose la métaphore suivante : une multitude de sentiers qui conduisent tous au même endroit. Donc le sentier que vous suivrez importe peu, ils mènent tous au même point. Au départ (puisque vous êtes débutant), explorez un peu, mais pas trop longtemps. Évitez de vous éparpiller dans de multiples techniques, mais faites un choix définitif, selon ce qui vous plaît le plus, ce dans quoi vous vous sentez le plus à l'aise. Faites confiance en votre inspiration. Ensuite, persistez et n'écoutez pas les sirènes des autres techniques, de la super-technique à la dernière mode. Ce sont, encore et encore, les appels de l'ego. Ce que Trungpa

Rinpoché appelle le « matérialisme spirituel »[39]. L'ego adore tout ce qui est nouveau et exotique, mais c'est un piège, évidemment.

Enfin, sans doute vous demandez-vous ce qu'est le point ultime, vers lequel convergent toutes les techniques ? J'ai envie de vous dire : allez-y vous-même, vous verrez bien et vous ne regretterez pas d'avoir approfondi une seule technique. Et, en cours de route, lorsque vous verrez que la technique se dissout, qu'elle finit par disparaître, vous saurez que vous êtes sur la bonne voie.

COR : En lisant dans les forums comment les gens pratiquent la méditation, avec tant d'assiduité ! Je me rends compte que ce n'est pas du tout ce que je fais. Je ne pratique pas la « méditation » au sens, disons, formel, d'une manière assidue. Ce n'est pas très régulier. Par contre, je pense pratiquer la méditation sous une autre forme. Pouvez-vous me dire si la contemplation est une forme de méditation ?

Plus précisément, ce sont mes promenades en forêt qui m'ont permis de me reconnecter à moi-même et à la Nature et je dois dire qu'à chaque fois je fais de magnifiques expériences. Ces promenades, disons, « méditatives », ont un effet très positif sur moi. Il m'arrive même de faire des expériences étranges, comme des flux d'énergie, au contact avec certains arbres. Est-ce aussi cela méditer ?

LÉ : Je ne suis pas certain qu'il y ait une différence entre méditation et contemplation. La méditation comporte différentes modalités de « contemplation », selon la technique utilisée. Donc, la contemplation est l'une des modalités de la méditation. Quant à vos expériences avec les arbres, sachez que la méditation s'accompagne de phénomènes mentaux parasites, ce qui ne veut pas dire secondaires. De tels phénomènes se nourrissent des

---

[39] Chögyam Trungpa, *Pratique de la voie tibétaine, au-delà du matérialisme spirituel*. Seuil, Paris, 1976.

croyances des gens. Ces phénomènes étranges peuvent aider un temps, mais il est bon de ne point en abuser, ni de s'y perdre. À un moment donné, sur le décours du sentier spirituel, on doit se souvenir que la voie ultime est la vacuité.

COR : Je pratique la méditation de préférence sous la forme de contemplations de la Nature. La Nature qui est si belle ! Pratiquer sur autre chose, par exemple, sur la respiration, sur le « vide », me paraît bien austère. Qu'en pensez-vous ?

LÉ : Vous savez, la Nature n'est pas « belle », en soi, elle est juste ce qu'elle est. Nous la trouvons « belle » parce que notre mental l'habille de beauté.

On retrouve cela, par exemple, dans les relations humaines. On remarque que lorsqu'on arrive dans un endroit nouveau, avec de nouvelles têtes, les premiers jours, nombre de personnes nous semblent bizarres. Nous pouvons même trouver que certains sont moches. Mais au bout d'une semaine ou deux, l'habillage de l'esprit, porté par la camaraderie, les amitiés, les affinités, rend les gens tous « beaux ».

Donc, la beauté est quelque chose d'intérieur, de subjectif. C'est aussi pour cela que chacun réagit à sa façon face au même phénomène et le trouve « beau » ou « pas beau », suivant sa résonnance propre. La question à se poser (et le premier à se la poser est sans doute Platon) d'où nous vient ce sentiment de « beauté » ?

En pratiquant la méditation, nous constatons que ce sentiment de beauté aide à l'état méditatif, qu'il peut l'induire, lui être relié. Certains, avec un penchant religieux, y verront une preuve d'une perfection supérieure, de la présence de « Dieu ».

Pour ma part, n'étant pas croyant, je veux y voir un fonctionnement de notre mental. La « beauté » est fabriquée par notre propre mental. Elle n'est pas à l'extérieur, mais à l'intérieur de nous. Cette beauté entraîne la méditation, mais

je crois aussi que la méditation entraîne ce sentiment de beauté.

Cela me rappelle cette émouvante scène dans le film « American beauty »[40], la scène de la poche en plastique qui virevolte en tourbillonnant dans un courant d'air. L'un des personnages du scénario, un jeune homme, ressent alors les choses ainsi : « Et parfois je me dis qu'il y a tellement de beauté, dans le monde, que s'en est insoutenable… Et mon cœur est sur le point de s'abandonner… »[41]. On a là un bon exemple de cette « beauté du monde » qui n'est autre qu'un effet du mental lui-même. Mais c'est intéressant !

COR : Que pensez-vous des méditations « guidées » qui fleurissent partout ? C'est une nouvelle mode ?

LÉ : Très certainement, c'est en effet une nouvelle mode. Et comme toutes les modes, on ferait bien de s'en méfier. En fait, toutes ces méditations sont des méditations passives, tout comme regarder la télévision. Ce sont des méditations « médiatiques ». Votre ego y est totalement pris en charge, comme un exercice de suggestion, une hypnose.

Elles promettent toutes et on y trouve, paraît-il, un bien-être, de la relaxation, une évacuation du stress et une foule de bénéfices. Il y a des courants, des écoles, des maîtres, des célébrités. On trouve cela partout en ligne, sur YouTube, sur Facebook, ou l'on peut acheter des CD audio. C'est un gros business !

Cependant, j'ai bien peur que de telles méditations « médiatiques » ne soient en aucune façon de la vraie méditation. Il s'agit simplement d'exercices hypnotiques destinés à vous relaxer en vous plaçant dans des états entre veille et sommeil. Certaines vont plus loin encore dans la manipulation mentale en vous suggérant des choses

[40] *American Beauty*, Sam Mendes, 1999.

[41] https://youtu.be/oTKXFe39GmE

fantastiques, des « sorties du corps » et autres expériences soi-disant mystiques. Tout cela n'est qu'illusion, bien entendu. Et cela fait marcher tout un commerce florissant. On peut dire que les méditations « médiatiques » sont la nouvelle religion du vingt et unième siècle.

Le véritable sentier de la méditation ne passe pas par ce genre de médias. Il ne suit d'ailleurs, aucun média. On n'a pas à suivre telle ou telle suggestion. Cela est bon pour les petits enfants, auxquels on raconte une histoire, le soir, pour les aider à trouver le sommeil. Et, si la mode a pris et s'est développée, c'est sans doute que beaucoup d'entre nous en sont au stade du petit enfant, attendant qu'une parole parentale les rassure et les endorme. Mais ce n'est point là la voie de la méditation authentique.

Le sentier authentique de la méditation est avant tout solitaire et autonome. La pratique est simple et silencieuse. Le parcours est abrupt et ne poursuit aucun but. Une méditation poursuivant des buts est ce qui nous éloigne de tout état de méditation véritable. La technique n'est qu'une prothèse provisoire. Pour la méditation, le non-but conduit à l'abandon de toutes les techniques et à la vacuité. Car c'est cette vacuité, ou non-dualité, qui est la véritable méditation.

COR : J'ai pu lire que lorsqu'on médite, on doit renoncer à juger, à choisir et à obtenir quelque chose. Un auteur célèbre dit même qu'on devrait « se foutre la paix »[42], ne rien faire. Mais alors, comment bien méditer et à quoi ça sert de méditer ? Qu'est-ce que ça nous apporte ?

LÉ : Un jour, un pèlerin interrogea ainsi le Bouddha :

– Qu'est-ce que ça apporte de méditer ?

– (Bouddha) : …

– (Pèlerin) : … heu !

---

[42] Fabrice Midal, *Foutez-vous la paix ! et commencez à vivre*. Flammarion, Paris, 2017.

– (Bouddha) : …

– (Pèlerin) : Désolé, ce n’est peut-être pas une bonne question…

– (Bouddha, compatissant) : La méditation consiste à ne rien faire pour ne rien obtenir.

– (Pèlerin) : J’ai compris, donc si c’est pour ne rien obtenir, autant ne rien faire.

– (Bouddha) : C’est cela « ne rien faire ». Tu veux essayer ?

– (Pèlerin) : Heu, je ne sais pas comment faire.

– (Bouddha) : C’est simple, tu t’assois là, tu fermes les yeux et tu ne fais rien.

– (Pèlerin) : J’ai déjà essayé, ça ne marche pas. Je fais toujours quelque chose.

– (Bouddha) : Tu vois, tu ne sais pas « ne rien faire ». Alors, au début, la méditation c’est faire « presque rien », comme faire attention à ta respiration ou répéter un petit mantra. Au début on te dit que c’est pour te calmer, te déstresser, te rendre plus concentré, plus intelligent et ainsi de suite. Au début, la méditation c’est faire presque rien pour avoir plein d’effets positifs. Mais tu verras, plus tard, que la méditation c’est bien ne rien faire pour ne rien obtenir et que les effets, ce ne sont que des « effets secondaires positifs », rien d’important.

Et le Bouddha ferma les yeux et sembla ne rien faire pour ne rien obtenir. Et le Pèlerin s’en fut… perplexe…

COR : J’ai vraiment besoin de votre soutien pour maintenir une régularité dans la pratique de la méditation. J’éprouve beaucoup de difficultés à m’y mettre seule et j’en suis frustrée.

Paradoxalement, j’en saisis clairement les bénéfices, car il m’arrive de méditer de façon informelle ou lorsque j’en parle à des proches. Je crois que j’ai des difficultés à lâcher mes pensées qui ont prise sur ma capacité à être juste dans

l'instant présent et à le ressentir. Est-ce normal de vivre des choses comme ça au début de la pratique ?

LÉ : Bien sûr, au début, les choses se passent avec la méditation, un peu comme vous le racontez. Au début, ce n'est pas stable. On a des périodes « fécondes » où l'on médite beaucoup et bien. Et puis, des périodes moins porteuses où l'on a tendance à mettre de côté la chose et à replonger dans les méandres de l'ego. C'est tout à fait normal comme phénomène. Le sentier peut être représenté comme tournant autour d'une montagne en la gravissant progressivement. De temps en temps on fait une stagnation ou une petite redescente. Mais ce n'est pas grave ni catastrophique, car après on se voit bien remonter vers les sommets.

Le principe que je propose est de se dire que, de toute façon, chaque méditation apporte quelque chose de positif, qu'elle ait duré cinq secondes, cinq minutes ou une heure. Et ce bénéfice est inscrit en nous à vie. Ce n'est jamais perdu. C'est comme savoir faire du vélo. On peut arrêter dix ans, on sait toujours en faire.

Pour s'assurer d'une régularité, il convient d'accepter de reconnaître pour valables même des méditations très courtes et sortir de la culpabilisation et de l'énervement sur soi-même et de comment on est « mauvais ». Le voyage dure toute la vie, donc on a le temps. Et le temps…

Quant aux pensées qui collent à la conscience, là est le cœur du processus. Plus vous repousserez vos pensées et plus vous les alimenterez. « Lâcher vos pensées » ce n'est pas vous préoccuper du fait qu'elles sont là. Ce n'est pas non plus faire un effort pour les arrêter ou d'engager un autre processus « destructeur de pensées ».

Lâcher c'est bien plutôt laisser être vos pensées, mais sans vous y identifier, sans les faire vôtres. Parfois on parle de cette solution : « regarder couler les pensées comme on regarde couler une rivière ». On est comme assis au bord de nos pensées et on les regarde couler.

Le problème, pour les débutants, est que cette injonction ne doit en aucune façon être un acte volontaire. Si vous faites cela volontairement, cela ne marchera pas. Le coup de la rivière advient, tout seul, justement parce qu'il n'y a pas de « volonté de ». Ce qui marche c'est le support d'attention que vous avez choisi et l'exercice de votre attention répétée, douce, mais constante, sur ce support. Ce peut être la respiration ou autre chose. Le « lâchement » par rapport à vos pensées se produira avec l'attention sur le support, mais pas si vous vous forcez à lâcher vos pensées. J'ai presque envie de paraphraser le dicton à propos des plaisanteries les plus courtes qui sont les meilleures : les méditations les plus courtes sont les meilleures… Il convient juste d'en faire plein, plein, plein…

COR : Je médite avec une application sur mon smartphone depuis trois mois. Tout allait bien jusqu'à ce que je commence le programme avec des visualisations, du genre « imaginez que vous êtes à côté d'une petite rivière… imaginez que vous méditez dans un lieu que vous aimez… », etc. Je ne sais pas pourquoi, mais cela m'a complètement déconcerté. Je ne suis plus dans le moment présent, mais dans un ailleurs imaginaire. Quelque chose qui n'est pas crédible en quelque sorte. Qu'en pensez-vous ?

LÉ : Les pratiques de visualisation font pleinement partie des pratiques méditatives et on les retrouve dans les enseignements les plus anciens. Les facteurs de disposition (ou incapacité) personnelle quant à l'imagination et la visualisation existent aussi. Certaines personnes peuvent facilement visualiser, imaginer. Pour d'autres, c'est plus difficile. Et, à l'inverse, certains traits de pathologie mentale (l'autisme, la psychose) peuvent naturellement et spontanément prédisposer à la visualisation. Au-delà, il me semble que les pratiques de visualisation sont réservées aux pratiquants avancés.

Lorsque la personne n'a pas encore atteint des niveaux suffisamment profonds de méditation, une tentative de visualisation peut échouer, ce qui va irriter son ego et perturber le processus même de méditation.

En méditation profonde, l'esprit est particulièrement condensé et, parfois, des visualisations spontanées (des hallucinoses, diraient les psys) peuvent se produire. Dans ces états il devient alors aisé de provoquer cette tendance de l'esprit à visualiser, puis de diriger ces visualisations. Cela dit, comme il est dit dans les enseignements bouddhistes, cela n'est que des « constructions de l'esprit », des phénomènes. Cela n'a pas plus de valeur qu'un mantra, une sensation, la respiration, une incantation ou évocation ou tout autre support de méditation. Le chemin profond est au-delà, la visualisation n'est qu'une aide parmi d'autres pour y parvenir. Donc, si vous n'empruntez jamais ce chemin (ou que plus tard dans votre parcours en méditation) cela n'a vraiment aucune importance.

COR : Qu'en est-il des liens entre la méditation et la sexualité ? Le tantra…

LÉ : Nous répétons à l'envi que la méditation n'est pas que la posture assise, immobile, mais qu'elle peut aussi bien s'inscrire à tout instant dans l'action. Méditation en marchant, en jardinant, en faisant la vaisselle, etc. Et alors, pourquoi pas, durant l'activité sexuelle ? Peut-être pas solitaire, car cette dernière sollicite par trop le mental pour son support, mais dans la sexualité partagée, où le corps de l'autre est le support et où le mental peut donc se libérer dans une expérience méditative de l'être-là.

Cette approche existe, évidemment, depuis des siècles et nombre d'ouvrages en traitent. Tapez « tantra » dans un site marchand de médias et vous verrez une foultitude de livres, tous plus explicites les uns que les autres.

La sexualité tantrique, tout comme la méditation ou le yoga, ne prend sa pleine mesure que dans son inscription au quotidien, dans la vie et les relations personnelles. Pour une fois, on ne vous dira pas que le chemin spirituel est solitaire.

Cependant, sauf si vous avez beaucoup de chance, vous allez vous retrouver confronté aux limites du cahier des charges. Imaginez, si vous-mêmes êtes adepte du sexe spirituel, il vous faut un partenaire qui réponde aux critères suivants : 1) sensibilisé et pratiquant en spiritualité ; 2) suffisamment à l'aise avec sa sexualité ; 3) désireux de découvrir la dimension amour et sexualité de la spiritualité ; 4) que vous vous plaisiez, que vous soyez en affinité et amoureux l'un de l'autre ; 5) et que cela dure ! Car, bien sûr, tout comme la méditation, on n'établit pas une relation sexuelle tantrique du jour au lendemain.

Mais la sexualité, tantrique, spirituelle ou non, est la sexualité. Avec ses limites… Un jour, vous constaterez alors les jolies illusions du sexe tantrique. De fait, la voie spirituelle est bien solitaire, finalement, quoiqu'on en pense ou dise…

COR : Je pratique la méditation depuis quelque temps déjà et je constate que cela m'aide beaucoup. J'ai un ami qui est en très grandes difficultés personnelles depuis quelques mois. Cette personne est jeune et peu ouverte à tout ce qui est spiritualité. Pourtant, je pense que la méditation pourrait bien l'aider. Mais je ne sais pas comment aborder ça avec lui. Plus généralement, comment inciter d'autres personnes, qui n'ont pas forcément le déclic ou l'envie eux-mêmes, à méditer ? Merci d'avance pour vos conseils.

LÉ : J'ai bien peur qu'il n'y ait rien à faire. Un ego en difficulté est souvent bloqué, coincé, dans une série de refus : refus d'être aidé, refus de se positionner comme ne sachant pas, refus de ce qui est nouveau, refus de réfléchir, bref, refus de tous les moyens qui pourraient l'aider à résoudre ses difficultés. La métaphore bouddhiste c'est le « monde animal ».

À partir de là, proposer la méditation ou un livre de spiritualité est voué d'avance à l'échec. Il faut vous rendre à l'évidence que chacun est sur une ligne de destin et vouloir forcer les choses pour autrui est vain. Par contre, l'idée d'une exemplification peut parfois marcher. Un jour, peut-être, sera-t-il séduit, aura-t-il une envie en voyant les effets positifs chez vous. À ce moment-là, il sera prêt et les choses iront toutes seules. Être « prêt » est le maître mot.

COR : Je pratique la méditation depuis bientôt trois ans. J'aimerais savoir un peu où j'en suis. Y a-t-il des étapes types à franchir ? Lesquelles ?

LÉ : Il y a différentes façons de décrire les étapes de la méditation. Notamment suivant que l'on se réfère aux processus internes ou que l'on vise davantage les interactions avec le monde.

Comme chemin intérieur, on présente en général quatre étapes. Tout d'abord, la mise en place. Il s'agit de donner une place à la méditation dans sa vie, ce qui, pour beaucoup de gens, n'est pas une mince affaire et peut prendre beaucoup de temps. Ensuite, c'est l'étape de la stabilisation, de la détente et de la condensation. On apprend à fixer son esprit sur la technique, le support. Puis, vient l'étape de l'ouverture. On laisse tomber la technique et la méditation est un « être-là ». On approche de ou on entre dans la méditation sur le vide. Enfin, la méditation devient une folle sagesse. Elle est fusionnée avec notre vie et l'on ne distingue plus trop les états méditatifs des autres états. Tout est méditation, rien n'est méditation…

Dans l'approche interactionnelle, dans la confrontation du méditant à son expérience avec le monde, là encore on décrit quatre étapes (elles sont vaguement parallèles aux étapes internes).

Tout d'abord, on parle de la méditation de l'ego. C'est l'étape initiale où l'on va vers la méditation pour se soulager

de souffrances et où l'on attend de la méditation des effets positifs. C'est aussi au cours de cette étape que l'on part à la « chasse au maître », que ce soit un maître physique ou au travers d'ouvrages. C'est aussi à cette étape que l'on parle (un peu trop) de sa pratique et que l'on se fait prosélyte. Étape encore où l'on cherche à vivre des expériences groupales, où l'on part à la recherche d'exotisme spirituel à l'autre bout du monde, où l'on entre dans des modes de vie spéciaux (nourriture, vêtements, fréquentations, etc.).

Puis, on passe à l'étape de la déconstruction de l'ego. Cette longue étape, qui prend souvent toute une vie, n'est plus une partie de rigolade. La phase de la lune de miel avec la méditation est terminée. On a dépassé la période des effets positifs et l'on entre dans celle de l'ennui, de la remise en question, des doutes. C'est l'étape où tous les petits jeux de l'ego de la première étape se démontent peu à peu. On se comporte parfois d'une façon tellement idiote qu'on n'ose plus dire que l'on médite ou que la méditation a des effets positifs. On se rend compte que ce séjour dans un ashram indien, finalement, n'a pas changé grand-chose. On se rend compte de la dépendance aux autres, aux groupes, au maître et qu'il y a quelque chose d'enfantin dans ces dépendances. Nos névroses refont surface et des conflits internes apparaissent. Par exemple, comment concilier la méditation et la sexualité ? La méditation et la dépendance amoureuse ? C'est l'étape de l'imposture : on a bien l'impression que la méditation n'apporte rien de particulier et l'on se sent trompé. Certains laissent tout tomber à ce moment-là. Mais ils peuvent reprendre plus tard.

Car, avec un peu de chance et de persévérance, vient un jour l'étape qui va nous propulser au-delà de l'ego. Généralement, vers la fin de la vie, après avoir longtemps médité, après avoir vécu beaucoup d'expériences humaines, on peut commencer à reconnaître et apprécier les fameux « bienfaits » annoncés au tout début, à la première étape. L'ego est bien déconstruit, on n'est plus dans les

attachements de dépendance, on vit de subtiles, mais non moins intenses émotions d'amour universel. La pratique méditative est comme intégrée, voire invisible, dans notre vie. Une certaine sagesse propre à la vieillesse se mêle à celle donnée par la méditation et l'on est bien conscient des petits stratagèmes de l'ego. On est dans la méditation modeste, discrète. On est méditation.

Enfin, le bouddhisme nous parle de « l'Éveil ». Une étape que, modestement, j'appellerai « théorique », car on peut se demander si elle ne serait pas le dernier piège tendu par l'ego. C'est l'étape des légendes, l'étape de l'ultime idéal. En tout cas, c'est l'étape où la personne est censée incarner le parfait détachement du monde, tout en étant totalement immergée dans le monde. Vivre en pleine conscience, mais aussi en pleine vacuité… en même temps !

COR : Je pense de plus en plus que la méditation n'est pas un long fleuve tranquille. Au début on a l'impression de « bienfaits » produits par la pratique. C'est peut-être vrai. Mais c'est peut-être aussi un effet de suggestion ou placebo. On nous dit toujours tout ce que ça apporte de positif de méditer, alors on finit bien par y croire. Mais cela ne dure pas. Il y a toujours un moment où l'on est comme « rattrapé » par quelque chose de négatif, qui peut finir par nous bouffer et là, la méditation, nous apparaît d'aucuns secours. Comment faire ?

LÉ : En effet, on parle souvent des bienfaits de la méditation et de tous ses apports positifs pour le pratiquant. Mais il est aussi des personnes qui, à certaines phases du parcours, ont de grandes difficultés pour continuer à pratiquer et qui trouvent la pratique pénible, angoissante et, en un mot, négative.

C'est que la méditation doit être vue, non pas sur le court ou le moyen terme, mais sur le cours de toute une vie. C'est donc bien un « fleuve », mais pas toujours très tranquille ! Si l'on commence à méditer à vingt ans, on a des milliers de

méditations potentielles devant soi, jusqu'au grand départ. Aussi, passer par des phases, de quelques jours, semaines, mois, voire années, où l'on arrête, parce que cela ne va plus, n'est pas si important. C'est comme ça !

De plus, il n'y a pas que la méditation formelle (assis, yeux fermés, silence, le souffle…). Il existe de multiples approches, en action, ou basées sur d'autres supports plus aidants, plus accompagnants, comme la marche, le chant des mantras, la musique, les méditations guidées… Donc au-delà de la méditation formelle.

Dans les débuts de la pratique, on peut parfois rencontrer deux effets négatifs en lien avec la méditation. Tout d'abord, l'impossibilité ou la très grande réticence à méditer formellement. La sensation que s'asseoir, fermer les yeux et entrer en méditation, vous confrontera à tant de tourments intérieurs que cela crée un blocage, basé sur une angoisse ou une perte de motivation ou les deux. Dans ces périodes, il vous est conseillé de mettre en pratique d'autres formes de méditation, notamment en chantant des mantras (vous pouvez facilement en trouver sur YouTube) ou bien en marchant et en parlant tout haut (loin des oreilles indiscrètes, il va de soi). Au travers du discours, il s'agit de distraire le mental de ses tourments en s'inventant diverses histoires, des rencontres avec des personnages imaginaires…

Le second phénomène est un effet secondaire des méditations formelles, pourtant agréables et apparemment normales. Sauf que, peu après, dans la journée, on peut se sentir particulièrement en colère et avoir envie de casser des choses, sinon pires… Cela se produit lorsque les méditations formelles éveillent et dénouent quelques nœuds inconscients, libérant des choses négatives, souvent refoulées. Il est alors possible de faire une pause méditative (arrêter quelque temps), ou bien de passer durant quelque temps, à des formes de méditation en action, non formelles.

En conclusion, s'il vous arrive de vivre de telles phases durant votre parcours méditatif, pas de panique ! N'insistez

pas, faites une pause ou changez de technique. Et ne vous en faites pas, cela passera et vous pourrez reprendre de bonnes méditations formelles par la suite.

COR : La méditation consiste-t-elle à suivre des règles ?

LÉ : Le (non-) but de toute méditation est l'état d'Éveil, qui n'est conditionné par rien, qui ne dépend de rien et se trouve hors de la chaîne des causalités. Car, si l'Éveil était dépendant de causes, conditionné à quelque chose, alors ce ne serait pas l'Éveil, car ce qui l'aurait produit pourrait le faire disparaître en disparaissant lui-même. Inutile donc de « chercher l'Éveil », car il est déjà là. On le compare au soleil derrière les nuages : le soleil est toujours là, derrière les nuages, simplement, à un moment donné, les nuages s'en vont et le soleil apparaît.

L'Éveil n'étant conditionné à rien, il n'existe donc aucune règle (méthode) qui conduirait à l'Éveil. Quand on vous dit de vous asseoir comme ci ou comme ça, de faire attention à la respiration et tout le reste, ne prenez pas ces règles comme le *nec plus ultra* de la méditation, car elles sont juste des consignes de démarrage pour le débutant. Un jour vous les laisserez tomber. Souvenez-vous de votre première leçon de conduite. Contact, démarrage, frein à main, clignotant, rétroviseur, embrayer doucement et regarder devant soi ! Et aujourd'hui, que faites-vous ? Sans doute tout cela, mais sans avoir l'impression de respecter une quelconque règle. Tout s'est automatisé pour vous et vous faite un avec la conduite.

Ça, c'est pour les règles internes à la pratique de la méditation. Mais qu'en est-il des règles externes ? Les modes de vie que certains cherchent à s'imposer à eux-mêmes. Eh bien ! C'est pire ! Si l'Éveil ne dépend d'aucune règle (interne) de pratique, il ne dépend encore moins d'aucune règle externe, genre mode de vie. L'Éveil n'est pas conditionné, donc il n'est pas dépendant du fait d'être bouddhiste, végétarien, religieux, athée, que l'on dorme à l'est, ou à l'ouest, que l'on soit seul ou en couple, riche ou pauvre,

paisible ou coléreux, violent ou non-violent, etc. L'Éveil, ça n'a strictement aucun rapport avec quoi que ce soit. Une fois que vous aurez compris ce truc, vous commencerez à entr'apercevoir ce que signifie le mot « liberté » et, comme le dit bien la *Prajnaparamita* : « Il n'y a pas de Sentier, il n'y a pas de Sagesse, rien à atteindre ou ne pas atteindre et en allant bien au-delà des doctrines, c'est ainsi que l'on arrive au Nirvâna ! »[43]

COR : Finalement, je me demande, à quoi sert la méditation ?

LÉ : Très belle question. Car c'est une question fondamentale, c'est la mère de toutes les questions. À quoi sert la méditation ?

Pour pouvoir y répondre, je pense important de préciser à quoi la méditation ne sert pas. Car c'est le plus simple et c'est donc par là qu'il convient de commencer. En Occident, nous connaissons la méditation comme la pourvoyeuse de tout un tas de bienfaits. Lutter contre le stress, se relaxer, avoir plus de mémoire, plus d'intelligence, plus d'ouverture, plus d'empathie, plus de bienveillance, plus de bonheur… plus, plus, plus… On se croirait dans une pub à la télé !

Vue sous cet angle, la méditation n'est qu'un petit jeu de l'ego. Car, en dernier ressort, la méditation, cela ne sert à rien ! Elle n'apporte rien et ne va pas vous transformer en bouddha. En fait, pour être plus clair, ces « plus, plus, plus », ne sont que l'effet du contraste lié au passage de ce temps durant lequel on ne méditait pas et ce temps où l'on commence à méditer. C'est l'effet « lune de miel » avec la méditation.

---

[43] La *Prajnaparamita* est un ensemble de textes du bouddhisme mahayana concernant la perfection de la sagesse transcendante. La citation de Lama Écarlate est issue du sutra du Cœur, qui contient le cœur de l'enseignement de la *Prajnaparamita* et traite de la vacuité de toute chose et de tout phénomène.

Au début, durant les premières semaines, les premiers mois, peut-être, ce simple changement de régime de vie entraîne un genre d'effets secondaires plus ou moins positifs. La méditation n'a pas pour fonction, objectif, but, de produire particulièrement de tels effets secondaires matérialistes et ce serait (c'est !) une erreur que de ne voir que cela dans la méditation et de s'y attacher. La méditation, c'est autre chose !

Est-ce que la méditation sert une forme de « communication » spirituelle en incluant dans cela tous les aspects religieux, parareligieux, mystiques ? Comme la méditation sur une figure du Bouddha, sur une divinité quelconque, la pratique des visualisations, par exemple. En aucune façon. Ce genre de méditation n'est que la version « matérialisme spirituel » de la méditation matérialiste évoquée au début. La méditation ne sert donc pas, non plus, à cela.

Mais à quoi sert donc la méditation ? Dans une première approche, il faut bien le dire, clairement, au risque de choquer, mais la méditation, je le redis, ça ne sert à rien ! En tout cas, elle ne sert à rien d'un point de vue matérialiste et matérialiste spirituel. Pourtant, il faut méditer ! Mais ça ne sert à rien. Mais il faut le faire. Mais ça ne sert à rien, mais il faut le faire…

La méditation n'a pas de but. Car, à partir du moment où la méditation aurait un but, elle serait forcément une entreprise de l'ego. La méditation conduit au-delà de l'ego, au *Nirvāṇa* (attention, ce n'est pas pour autant un but !), donc il convient de méditer sans but, sans rechercher ce à quoi pourrait servir la méditation. On médite pour rien. Mais on médite. C'est une non-activité totalement gratuite, sans motivation. Et, dans un tel contexte de dépouillement téléologique, la question « à quoi sert la méditation ? » est une question vaine, sans aucune pertinence et qui n'a plus lieu d'être.

En fait, la méditation sert pour aller du *Saṃsāra* au *Nirvāṇa*. Tout en sachant que le *Saṃsāra* et le *Nirvāṇa* c'est la

même chose. En langage plus formel, la méditation sert à aller de A à B, tout en sachant que A = B. Donc, méditer ne sert à rien. C'est aller de A à A ou de B à B. On peut encore dire que le *Nirvāṇa* est a-conceptuel, impensable, mais encore qu'il est non-créé, non-produit, déjà là, et qu'il sera toujours là, car hors du temps et ne dépendant d'aucune condition, d'aucune cause. Aussi, le concept même de « vouloir atteindre » le *Nirvāṇa* est-il totalement aberrant et contradictoire.

Il n'y a rien à atteindre ou ne pas atteindre. Et pourtant, nous sommes bien là pour aller de A à B, du *Saṃsāra* au *Nirvāṇa*. Ce qui n'est pas contradictoire, si l'on considère que la méditation est sans but et ne sert à rien. Mais alors, *exit* la question « à quoi sert la méditation ? » et apparaît une autre question, bien plus intéressante : « pourquoi faut-il méditer ? »

Si l'on vous dit que méditer c'est pour aller du *Saṃsāra* au *Nirvāṇa*, puis que l'on ajoute que *Saṃsāra* et *Nirvāṇa* c'est la même chose, vous seriez en droit de demander si continuer à méditer a une quelconque utilité. Ainsi, la réponse à cette question ne peut être une réponse en termes de chemin à parcourir et de but à atteindre, toutes choses qui sont une affaire d'ego. Ce n'est pas cela la méditation.

Donc : « pourquoi faut-il méditer ? » La réponse, vous allez le voir, est extraordinaire, dans le plein sens du terme. Réfléchissez à cela : vous êtes dans le magma saṃsārique. Avec tout le fatras des sensations, des perceptions, des réactions, des réactions en chaîne, des émotions, des conceptions, des théories, des croyances, de la conscience égotique. Vous êtes pleinement et en permanence, tout au long de votre vie, dans un tel magma. Et, la chose extraordinaire que vous annonce le message de la méditation – qui ne sert à rien – est que cette « méditation qui ne sert à rien » représente, en fait, une minuscule fenêtre, une toute petite ouverture, dans ce magma saṃsārique.

On pourrait prendre l'image d'un tout petit coin de ciel bleu dans un vaste ciel de nuages d'orage. La sorte

d'injonction, « il faut méditer », vient uniquement de ceci : créer un petit coin de ciel bleu régulièrement, chaque jour. Car, soit l'on reste piégé à cent pour cent, à jamais, dans le magma, soit on fait le choix de jeter un coup d'œil par cette toute petite ouverture d'un pour cent que procure la méditation. Et, il faut bien le comprendre, cette toute petite ouverture (qui pourrait à la longue s'agrandir) n'est pas un but ! Elle ne sert pas à quelque chose d'un point de vue saṃsārique. Le ciel bleu est déjà là, au-dessus des nuages, aussi épais qu'ils peuvent être. Donc, du point de vue des nuages, du point de vue saṃsārique, cette petite fenêtre ne sert à rien. Elle est, en quelque sorte un symbole, celui qui signifie que l'on peut sortir du piège saṃsārique et rejoindre ce qui est qui, de toute façon, est déjà là : le ciel bleu.

En ce sens, la méditation, c'est davantage dissoudre les nuages que gagner un coin de ciel bleu. Mais, vous comprenez bien que « dissoudre les nuages » ne peut se faire du point de vue des nuages. Sinon, la méditation est elle-même partie prenante du *Saṃsāra*, comme dans le matérialisme spirituel.

Ainsi, l'injonction « il faut méditer » n'est-elle pas de nature fonctionnelle, ou morale, ou spirituelle. C'est un « il faut » symbolique, qui parle de votre reconnaissance du magma saṃsārique comme à l'origine de la souffrance et de la confusion. Et que vous pourrez faire tout ce que vous voulez au sein du magma saṃsārique, vous ne vous en sortirez jamais ! Et c'est en percevant avec force ce « jamais ! », ce « vous ne vous en sortirez jamais ! », cette souffrance absolue, *Duḥkha*, que vous allez prendre conscience de toute l'importance de favoriser, tous les jours, ce tout petit pixel de ciel bleu, comme ça, pour rien ! Gratuitement ! Car cette petite ouverture est la seule porte de sortie du *Saṃsāra*. Mais, sans que cela soit un but !

Dans la méditation, il y a à développer cette sorte de gratuité, d'innocence, on pourrait presque dire de « pureté » des intentions. Ou de la non-intention pourrait-on dire encore. Si méditer, pour vous, c'est créer chaque jour un

nuage d'intention, alors vous resterez dans le *Saṃsāra* et votre méditation sera simplement saṃsārique comme tout le reste du magma saṃsārique. Vous pourriez même avoir l'impression, par moment, d'ouvrir des portes, avec ce genre de méditation saṃsārique. Mais, malheureusement, derrière chaque porte vous trouverez encore un mur et d'autres portes et cela ne finira jamais.

Le « il faut » méditer, ne signifie pas que l'on se fixe un but. C'est un « il faut » de santé fondamentale. Comme une acceptation, un abandon, un lâcher-prise. Il y a une ouverture qui est produite, par la pratique, mais finalement, cette ouverture, c'est vous-mêmes. Vous vous identifiez totalement à l'ouverture. Vous êtes ainsi votre propre but, donc, finalement, il n'y a pas de but…

COR : À quoi servent véritablement le yoga et la méditation, alors qu'il est demandé de les pratiquer sans poursuivre de but ?

LÉ : Yoga et méditation ne font que préparer le cerveau, et donc l'intellect, à discerner la réalité ultime.

Il y a le *hardware* et le *software*. Le *hardware* c'est le corps et le cerveau. On n'atteint jamais l'éveil à partir du seul travail sur le corps et le cerveau. Tout au plus peut-on atteindre des formes d'extases, qui ne sont que la résultante de décharges d'endorphines cérébrales et phénoménalement illusoires. Ce n'est pas cela l'Éveil, le *Nirvāṇa*. Le travail sur le *hardware* est destiné, en fait, à optimiser le *software*, c'est-à-dire l'intellect, l'intelligence, la pensée analytique et discriminante, puis la pensée intuitive, ceci afin de parvenir à la vision juste. C'est la vision qui amène à faire l'expérience de la réalité ultime, qui est le vrai *Nirvāṇa*.

COR : Je ne sais pas si je pratique ou pas la méditation ! Par contre, je constate une baisse de mon stress, lorsque je

marche dans la nature ou lorsque je m'isole volontairement pour être au calme. Est-ce la « bonne » technique ?

LÉ : La méditation, caractérisée par une « technique » particulière, n'est qu'un concept de l'ego. L'ego a besoin de circonscrire ce qu'il fait, de lui donner de la valeur, de le caractériser et de le valoriser pour se valoriser lui-même. Au départ, c'est donc l'ego qui médite et qui singe la spiritualité.

Par la suite, l'ego s'estompe et la technique se dissout. De fait, la méditation n'existe pas, au sens de faire quelque chose de spécial. La méditation et l'action ne font qu'un et il est donc normal que vous fassiez de la méditation sans le savoir, comme le Bourgeois gentilhomme de Molière s'étonnait de parler en prose sans le savoir. Au final, la méditation c'est la vie et la vie c'est la méditation.

COR : Bonjour, en tant que Lama, moine bouddhiste donc, que préférez-vous dans la méditation ? Observer les sensations ? Les émotions ? Les pensées ? Se concentrer sur un des sens ? J'aime bien diriger mon attention sur les sons. Et vous ?

LÉ : *Śūnyatiśūnya* ![44]

COR : Est-ce que la méditation est une aide contre la dépression ?

LÉ : La méditation peut effectivement aider. La dépression, comme toutes les affections mentales, est multifactorielle. Il y a une dimension neuro et une dimension psy, pour faire simple. Sur les deux plans, la méditation agit. Elle rééquilibre le système nerveux central, notre cerveau, et elle agit aussi pour lâcher prise avec les pensées dépressogènes ou qui

---

[44] *Śūnyatiśūnya*, signifie la vacuité de la vacuité. Lama Écarlate fait donc ici référence à une pratique de méditation sans support, sur le vide.

entretiennent la dépression. En général, cela peut suffire à sortir de ce trouble[45].

COR : Je suis très gêné par les pensées qui apparaissent continuellement au cours de mes méditations. Que faire pour les arrêter ?

LÉ : Pas de panique ! Cette expérience des pensées en cours de méditation, c'est la méditation elle-même. La méditation ne consiste pas à vouloir « faire le vide » et le « vide » (il faudrait plutôt dire la vacuité) n'est pas le vide. Comme il est dit dans les enseignements : le vide est la forme et la forme est le vide. Ou, dans le cas des pensées : le vide est les pensées et les pensées sont le vide. Qu'est-ce que cela signifie ?

En fait, les pensées sont l'expression de l'ego, mais l'effort pour « faire le vide (de pensées) » et avant cela, la culpabilisation ou autre irritation du fait de la présence des pensées, eh bien, c'est encore de l'ego ! Donc, à lutter ainsi, vous ne vous en sortez pas.

La vacuité bien comprise c'est le détachement intérieur, l'espace intérieur, le lâcher-prise intérieur, par rapport aux pensées (tout comme par rapport aux stimuli extérieurs, comme le chien du voisin qui aboie). Donc, que les pensées poursuivent leur ronde n'est absolument pas important, elles font partie de ce qui est, un point c'est tout. Faire le vide au sens d'un arrêt des pensées est une vision dualiste de la

---

[45] Bien que ce message de Lama Écarlate soit en contradiction avec d'autres messages où il explique que la méditation ne sert à rien, nous avons décidé de le garder, car la contradiction n'est qu'apparente. Au début de la pratique méditative, la méditation peut « servir » à quelque chose, elle possède ses propres effets neurobiologiques et psychologiques sur la santé de la personne. Mais, par la suite, pour le méditant avancé, c'est à ce moment-là que la méditation ne sert plus à rien. La méditation est alors pratiquée sans la poursuite d'un but.

méditation. Dans la vision unifiée, indifférenciée, on voit au-delà…

Acceptez les pensées pour ce qu'elles sont. Ne pas oublier non plus que la méditation conduit à la pensée intuitive et créatrice et qu'elle nous aide en cela à laisser émerger des solutions à nos difficultés, à changer de destin. Ce qui va advenir au fil de la pratique c'est : on est assis au bord de la rivière et on regarde les pensées couler (mais on n'est plus dans la rivière). Les pensées sont toujours là, mais il n'y a déjà plus d'acteur des pensées, juste un observateur. Et puis, à certains moments, l'observateur et les pensées peuvent disparaître… Mais vous comprenez bien que cela ne peut être le résultat de l'action et de la volonté de l'ego. L'Éveil est un être-là de non-action, de non-volonté.

En plus de cette métaphore de la rivière, dans le bouddhisme on trouve une autre image intéressante, mais mal connue, qui peut vous aider, c'est celle du *Bardo*. On connaît le *Bardo* en Occident avec le *Bardo-Thödol*, le livre des morts tibétain. Ou bien vous avez peut-être entendu parler de l'enseignement des six *bardos*. En fait, *Bardo* signifie l'état mental. Et *Bardo* est composé de « bar » et de « do ». *Bar* peut être vu comme une large rivière, un fleuve ou bien encore un immense lac ou un océan. Le *bar* c'est une vaste étendue mouvante, sans bordure. On n'en voit pas les bords. Le *bar* c'est donc le mental dans son état naturel. C'est le mental reposé, lorsque vous lâchez prise au cours de la méditation. C'est un truc énorme, immense, qui coule d'une façon imperceptible, qui est sans limites. Et puis, il y a le *do*. Lui représente un relief, une île, plus ou moins importante, au milieu du *bar*. Le *do* c'est la centration, la préoccupation du mental. Quand vous dites « j'ai des pensées » en méditant, vous dites qu'il y a le *bar* de votre mental, mais au milieu il y a cette proéminence de vos pensées.

Vous pouvez avoir un gros *do*, un *do* énorme, avec une véritable montagne de pensées, de préoccupations, de fantasmes, qui émergent continuellement et, autour, très peu

de *bar*. Mais, à l'inverse, vous pourriez très bien faire l'expérience d'un tout petit *do*, au milieu d'un *bar* immense, étalé d'un horizon à l'autre.

Si vous vous intéressez un peu à cette notion de *bar-do*, vous verrez que votre perception de votre mental durant la méditation (et même hors de la méditation !) va changer. Vous ne vous direz plus avec irritation : « ah ! J'ai encore des pensées parasites qui polluent ma méditation ! » Vous observerez simplement quel est l'état de votre *bar*, par rapport à votre *do*. Vous verrez que, jour après jour, voire d'instant en instant, *bar* et *do* évoluent, leurs proportions changent. Donc, cela vous permettra de relativiser et de ne pas céder à la panique du « j'ai trop de pensées ».

COR : Comment faire pour devenir éveillé, être un Éveillé ?

LÉ : Permettez-moi de vous répondre avec cette petite histoire bouddhiste. Un jour un disciple vint voir son maître.

– **Disciple :** Maître, quelle est la meilleure façon de méditer ? Est-ce la méditation sur le mantra ? Sur le souffle ? Sur le cœur ? Sur le mandala ? Sur…

– **Maître (l'interrompant) :** Rien ! La méditation consiste à ne rien faire.

– **Disciple (perplexe) :** Bon, d'accord. Mais ça apporte quoi la méditation ? On me dit que ça permet de se relaxer, que ça améliore le sommeil, l'état de santé, que ça permet de mieux gérer les relations, que l'on peut atteindre le *Nirvāṇa*…

– **Maître (l'interrompant) :** Rien ! La méditation, ça n'apporte rien du tout.

– **Disciple (de plus en plus perturbé) :** Bon, d'accord. Mais si la méditation c'est ne rien faire et que ça n'apporte rien, à quoi cela sert-il de méditer ? Pourquoi méditer ?

– **Maître :** Est-ce qu'il t'arrive de ne rien faire ?

– **Disciple (réfléchissant un instant) :** Heu, non. Honnêtement, je suis toujours en train de faire quelque chose et, même en dormant, il m'arrive de m'agiter et de rêver.

– **Maître :** Est-ce qu'il t'arrive de ne rien vouloir obtenir ?

– **Disciple (réfléchissant encore un instant) :** Heu, non. Honnêtement, tout ce que je fais c'est pour obtenir quelque chose, tout le temps.

– **Maître :** Ô disciple zélé, comprends-tu que cette chose que l'on appelle « méditation », et qui consiste à ne rien faire pour ne rien obtenir, est la chose la plus précieuse, la plus sublime, la plus formidable et la plus révolutionnaire qui soit dans l'univers ?!

C'est à ce moment-là que le disciple s'éveilla…

COR : Est-ce que la méditation consiste à se concentrer ? Par exemple, sur le souffle ? Parce que j'ai beaucoup de mal à rester concentré, sur le souffle ou quoi que ce soit.

LÉ : Le terme de « concentration », que l'on rencontre souvent dans les ouvrages sur la méditation, et que vous utilisez (« se concentrer »), me paraît toujours inapproprié et peut induire en erreur, surtout les débutants. La concentration porte l'idée d'un effort. Il est préférable, selon moi, d'utiliser le mot de « condensation » de l'esprit sur quelque chose, ce qui suggère ce repos du mental sans effort et sans concentration sur l'objet de méditation.

Cette conception erronée peut persister même chez les méditants expérimentés, qui croient pouvoir « approfondir » leur méditation en se « concentrant » sur un seul stimulus. En fait, c'est bien l'inverse qui se produit, car plus on avance dans la méditation et plus le stimulus s'estompe et disparaît. La « technique » ultime étant la non-technique ou méditation sur le vide. Là on commence à comprendre et vivre ce qu'est véritablement la « condensation ».

COR : J'ai souvent pratiqué la méditation, mais toujours dans des contextes d'enseignements, de stages, de formation. Seul chez moi, je n'ai jamais « réussi » à enclencher un processus. Mais j'ai prévu de faire une autre formation cette année. Que puis-je faire d'autre ?

LÉ : Pour beaucoup de personnes débutantes, quelques barrières empêchent la pratique de la méditation. En premier lieu l'incapacité à incorporer la pratique dans l'emploi du temps quotidien. Et, en deux, l'angoisse pour aborder seul la pratique.

Les solutions que ces personnes trouvent sont l'inscription dans un groupe de méditants (souvent avec paiement à l'appui), ce qui « oblige » la personne à pratiquer, à donner un temps pour la pratique. C'est un peu : « J'ai payé la piscine, alors il faut que j'y aille ! » Et en deux, le fait d'être en groupe rassure et chasse l'anxiété à aborder cette pratique, tout en créant une émulation collective.

Parfois il existe une troisième raison à cette difficulté à s'engager dans la méditation. S'engager dans une chose aussi simple et modeste que s'asseoir et ne rien faire (ou presque rien). Ces personnes ont d'abord un besoin de renforcer leur ego. Elles le font en se cherchant un « maître », un gourou et un « enseignement », une sorte de référence officielle, alors qu'un simple livre suffit !

COR : Quelle est la meilleure posture pour méditer ?

LÉ : La méditation n'a pas à être reliée à telle ou telle posture. La posture est souvent l'imposture ! On peut même méditer en action (par exemple en marchant ou en faisant sa vaisselle). Aussi, chacun choisit-il sa « posture » en fonction de ses possibilités corporelles. Mais pour ceux qui ont la chance d'avoir un corps indemne, il faut savoir que les « douleurs » au début de la pratique sont normales. Ce sont les « barrières corporelles » (ah, parce qu'il y en a des

mentales ? me direz-vous. Oui et des barrières émotionnelles aussi…) de la méditation.

Ces barrières vont disparaître, petit à petit, au fil des pratiques. Bien entendu, chacun a ses propres barrières et elles mettront donc plus ou moins de temps à disparaître.

Le yoga ou d'autres exercices physiques (marche, vélo, natation, danse, gymnastique, arts martiaux…) peuvent aider à renverser ces barrières physiques.

COR : Quelle est la meilleure technique de méditation : scanner, focaliser, se concentrer… ?

LÉ : Pour vous répondre, un petit dialogue entre un disciple et son maître.

– **Disciple :** Maître, vous nous avez dit que la méditation c'est « ne rien faire », alors pourquoi nous parle-t-on de « techniques », comme scanner son corps, focaliser ses sens, se concentrer sur sa respiration ? Je n'y comprends plus rien.

– **Maître :** Es-tu capable de ne rien faire, vraiment ?

– **Disciple :** Non, ou pas très longtemps. Dix secondes, plutôt cinq, dans les meilleurs jours.

– **Maître :** Comme, au départ, « ne rien faire » est la chose la plus difficile qui soit, alors on te dit de ne faire « presque rien », c'est la « technique » de méditation. Et, bien plus tard, après des années de pratique, tu abandonneras la « technique » (ou plutôt c'est la technique qui t'abandonnera) lorsque tu auras atteint le véritable « ne rien faire ».

– **Disciple :** D'accord. Alors toutes les discussions pour savoir qu'elle est la meilleure technique sont vaines ?

– **Maître :** Bien dit. Quelle est la meilleure technique ? C'est celle qui te convient !

J'ajouterais que les verbes d'action comme « scanner », « focaliser », « concentrer », etc. entraînent, selon moi, une vision distordue de la méditation, basée sur un pragmatisme du faire.

La méditation est tout d'abord un abandon et un lâcher-prise. Les techniques de base doivent être branchées sur le non-effort, la non-concentration. Dans ma propre façon d'enseigner la méditation, je parle plutôt de « condensation », au lieu de concentration. L'eau qui se condense sur une vitre froide est une belle métaphore à ce propos. La vapeur ne fait aucun effort, elle rencontre la vitre froide et elle se condense, comme malgré elle. Les physiciens nous diront en plus « qu'elle cède son énergie calorique à la vitre », un abandon énergétique qui rend cette métaphore encore plus parlante !

COR : J'aimerais commencer la méditation, mais je ne sais pas par où commencer. Que me conseillez-vous pour commencer ?

LÉ : Une seule solution : s'asseoir tranquillement quelque part et… NE PAS COMMENCER !

COR : Nous ne pouvons pas penser de moins en moins ni ne pas penser du tout. Nous pouvons, par contre, écouter les pensées et les accepter pour ce qu'elles sont, sans jugement. C'est ce qui est enseigné. Ne pouvons-nous vraiment pas arrêter le flot mental ?

LÉ : Bien sûr que si ! Il est possible de penser de moins en moins et même, parfois, plus du tout. Cependant, cela n'est pas possible à partir d'une volonté, d'un vouloir ne plus penser ou penser de moins en moins. Cela advient comme un effet secondaire involontaire d'une pratique méditative profonde.

Brusquement, la condensation mentale est intense et tout s'arrête durant quelques instants. Mais, encore une fois, inutile de rechercher cet état, car la volonté empêche de l'atteindre.

COR : Je voudrais revenir sur le phénomène des pensées intrusives. Pas mal de personnes, avec lesquelles je discute

méditation, y sont confrontées. Est-ce qu'il existe une forme de méditation pour pouvoir lutter contre ces pensées intrusives ? J'ai entendu parler de méditation sur le vide. Est-ce une approche intéressante concernant ce problème ?

LÉ : La méditation sur le vide est la voie ultime de la méditation, lorsque l'on va au-delà de toutes les techniques. Cependant, la méditation sur la vacuité, bien qu'elle comporte quelques techniques avancées, n'est pas en soi une technique, c'est plutôt une « non-technique ». C'est le « ne rien faire » le plus abouti, le plus pur. Tout cela s'adresse évidemment aux pratiquants très avancés, qui ont médité durant des décennies.

Pour ce qui concerne les pensées parasites, elles sont normales, surtout chez les débutants. Elles peuvent revenir chez les méditants plus avancés en cas de stress, de difficultés dans la journée. L'attitude que l'on doit avoir vis-à-vis de ces pensées est l'attitude classique que l'on recommande en méditation : ne pas les repousser, ne pas chercher à les arrêter, mais ne pas non plus s'y intéresser, ni encore s'y complaire. Lorsqu'on les perçoit, revenir simplement et inlassablement sur le support de la pratique (le souffle, le point de conscience, le son, selon ce que l'on a choisi), sans effort et sans concentration, et sans culpabiliser !

En pratiquant ainsi, les pensées ne vont pas disparaître, mais il va se creuser peu à peu un espace intérieur entre le centre conscient et ces pensées. On sera (c'est une métaphore) comme assis au bord d'une rivière mentale, en train de voir s'écouler nos pensées. La méditation est le non-effort et la non-lutte, car l'effort et la lutte entretiennent les pensées.

COR : Je pratique la méditation guidée depuis plus d'un an avec une application sur smartphone. Durant cette année de méditation, à raison de quinze minutes par jour, j'ai eu trois expériences spirituelles très intenses.

La première, j'ai ouvert quatre de mes chakras, j'ai vu leurs couleurs, j'ai senti et vu, aussi, toutes ces forces jaillir du haut de mon crâne pour aller droit vers l'univers.

La deuxième expérience, je me suis vu à l'extérieur de mon corps.

Enfin, au cours de la troisième expérience, j'étais conscient de mon inconscient. C'est-à-dire que j'étais comme le spectateur de tout ce que faisait mon inconscient. Je me rappelle donc de tout dans les moindres détails. Durant cette méditation, une âme féminine a « communiqué » avec moi.

C'est trois expériences intenses se sont produites sur trois jours différents, mais avec à chaque fois des similitudes. Pour chacune de ces journées, j'avais vécu une très forte charge émotionnelle (positive ou négative), en lien et en rapport avec des animaux (chien et chevaux). J'ai médité le soir en rentrant et c'est à ce moment-là que j'ai pu vivre ces expériences.

Sincèrement ce sont des expériences magiques à vivre. Elles sont intenses et aussi difficilement explicables et traduisibles en mots… Je souhaite à tout le monde de pouvoir les vivre.

Bien entendu, de telles expériences soulèvent en moi pas mal de questions. Après plusieurs recherches et échanges, je me suis rendu compte que ces expériences, aussi intenses soient-elles, étaient aussi une porte ouverte pour des âmes « malintentionnées ».

Aussi, ma question est : vous-même ou quelqu'un de compétent que vous pourriez me recommander, pourriez-vous m'informer et/ou m'aider pour :

– comprendre le sens de telles expériences ;

– connaître et muscler mentalement mes « défenses » contre les possibles attaques des âmes malintentionnées ;

– me permettre de mieux comprendre l'ouverture des chakras afin de mieux maîtriser le processus d'ouverture et fermeture.

Je vous remercie pour votre bienveillance et votre non-jugement.

LÉ : Je vais vous répondre en toute franchise : il vous faut arrêter ce genre de pratiques, basées sur les suggestions. Vous décrivez des expériences qui surviennent habituellement chez des pratiquants très expérimentés, utilisant des techniques très avancées.

Le fait que vous parveniez à vivre de telles expériences au bout d'un an de méditations guidées m'inquiète beaucoup. J'ai bien peur que vous ne soyez confronté à une fragilité mentale dont vous ne vous rendiez pas bien compte jusque-là.

En tout cas, vous devez savoir que tout ce que vous décrivez là est juste une création de votre propre mental et que c'est totalement illusoire.

Tournez-vous bien plutôt vers des techniques de méditation sans support extérieur. Une technique simple et très saine est la méditation sur le souffle. Être conscient du souffle qui entre et qui sort et c'est tout. Lorsque vous vous rendez compte que vous êtes partis ailleurs, revenez sur le souffle inlassablement, sans effort et sans concentration. Et c'est tout. Faites cela une à deux fois vingt minutes par jour et ce sera suffisant. Repoussez gentiment tous ces « délires », qui ne sont que des illusions dangereuses, si vous commencez à y croire.

COR : Je comprends bien quand vous dites qu'il ne s'agit que de créations mentales. Mais comment en être sûr ? Je médite également sur les chakras et je pourrais aussi vous dire avec certitude que leur ressenti n'est pas illusoire. En tout cas, dans ma vie, je n'ai pas l'impression d'avoir une « fragilité mentale » ?

LÉ : Je vous ai répondu en référence aux purs enseignements bouddhistes sur la vacuité, tel que je les ai reçus. Pour ces enseignements, tous les phénomènes (y compris les

phénomènes mentaux) relèvent de *Māyā*[46], le monde de l'illusion. C'est donc une voie erronée que de croire et de s'accrocher à l'apparence de ces phénomènes psychiques.

Par exemple, dans le Livre des morts tibétain ou dans d'autres traités de pratique méditative, il est dit que le travail de visualisation sur les déités est, en premier lieu métaphorique et, en second lieu, qu'il n'est qu'une étape dans l'évolution spirituelle. Une étape non sans danger, surtout si l'on s'y attarde. Une étape que l'on doit dépasser.

---

[46] *Māyā* se définit comme l'absence de nature propre des phénomènes et donc leur caractère illusoire et irréel.

LE BOUDDHISME EN PRATIQUE

COR : Si je médite, est-ce qu'il va falloir que je change de style de vie, d'alimentation, que j'arrête de boire de l'alcool et de fumer, etc. ?

LÉ : Ah, zut, il va falloir que je change ?! Quoi ?! Si je médite, il va falloir que j'abandonne le McDo et la clope ?! Comme le disent bien les enseignements tibétains : « Si tu ne t'es pas engagé sur le chemin spirituel, n'y va pas ! Mais si tu as fait un seul pas sur le chemin spirituel, va jusqu'au bout ! » On vous aura averti : attention la méditation peut être bonne pour la santé ! (et mauvaise pour l'ego).

COR : Si on défend l'idée de l'amour inconditionnel et qu'on refuse toutes les formes de violence, j'aimerais savoir comment agir dans des cas extrêmes. Je pense au terrorisme, par exemple.

LÉ : Dans l'enseignement bouddhiste, la « non-violence » est souvent mal comprise et se réduit à la passivité. Déjà, bien avant le bouddhisme, en Inde, cette réflexion existait. Dans la *Bhagavad-Gita*[47] est présenté un dialogue entre un noble guerrier, qui doit combattre et probablement tuer des membres de sa famille élargie avec lesquels il est en conflit,

---

[47] La *Bhagavad-Gita* est un des écrits fondamentaux de l'hindouisme, souvent considéré comme un abrégé de toute la doctrine védique.

et… Dieu lui-même. Le guerrier a des scrupules, il veut être « non-violent », mais c'est la divinité qui lui enjoint de se battre, car il doit le faire « sans attendre le fruit de ses actions », dans le détachement, c'est la voie.

En fait, la voie de la méditation ce n'est pas devenir un légume, c'est juste faire ce qu'il y a à faire, au moment où il faut le faire, sans attendre le résultat de cette action. Il y a une vaisselle à faire, je fais la vaisselle ; il y a un terroriste dans le train qui menace ou agresse des gens, j'use de violence contre cette personne pour protéger des vies humaines.

On retrouve cette idée de « non-violence » dans la philosophie des arts martiaux : le combat doit se faire avec l'esprit vide et libéré.

La notion de karma est elle-même mal comprise. Elle est vue généralement comme un équivalent du « péché » des religions monothéistes, mais ce n'est pas du tout cela. Ce que l'on appelle karma est la répercussion personnelle de nos actes. Il faut voir cela en correspondance avec le processus même de la méditation et le cheminement sur le Sentier.

Certains de nos actes sont des entraves au cheminement, à la méditation, c'est cela le karma. Il y a donc un lien entre la méditation assise et la méditation en action. Tuer quelqu'un par légitime défense sans détachement intérieur conduira peut-être à du « mauvais » karma. Tuer pareillement, mais avec le détachement intérieur, n'aura pas de répercussion karmique.

Ne jamais oublier le « point de vue de Sirius »[48] spirituel : nous ne sommes qu'un minuscule grain de volonté dans l'univers infini des volontés et nos actes sont insignifiants

[48] Voir le monde « du point de vue de Sirius » est une expression métaphorique de Voltaire dans son conte philosophique *Micromégas*, qui met en scène un habitant extraterrestre de l'étoile Sirius. L'expression signifie voir les choses de très haut, avec beaucoup de recul et de détachement.

face à cet univers. Ce qui compte vraiment est le processus même de la libération.

COR : J'utilise une application pour smartphone qui vibre dans ma poche toutes les quinze minutes, pour m'aider à maintenir mon attention tout au long de la journée. Qu'en pensez-vous ?

LÉ : La méditation est un processus naturel et graduel qu'il n'est pas nécessaire de forcer. Pourquoi donc cette volonté de « maintenir votre attention tout au long de la journée » ? N'est-ce point-là l'expression impérieuse de votre ego ?

Le sentier, spirituel et psychologique, lié à la pratique méditative, fonctionne tout à fait autrement. Il s'agit d'un long travail d'usure de l'ego. On trouve dans les enseignements du bouddhisme tibétain la métaphore de l'ego comparé à une vieille chaussure que l'on use sur le sentier en le parcourant. Vouloir utiliser des artifices techniques, des choses de l'ordre de la volonté, de l'effort, est inutile et ne fait, en fait, que renforcer un peu plus l'ego.

L'espace intérieur EST DÉJÀ LÀ ! En vous. Aussi, le rechercher est-il complètement illusoire et ne peut que vous en éloigner.

L'Éveil, disent encore les enseignements, est comme le soleil caché derrière les nuages. Le soleil est toujours là, ce sont simplement les nuages de l'ego qui le cachent. L'Éveil est un abandon, une acceptation de ce qui est, pas une recherche de perfection.

La première chose à vaincre dans le processus méditatif est la poursuite d'un but, d'un résultat, car tout cela appartient à l'ego et doit être abandonné. Ce détachement (ou quel que soit le nom que vous lui donnez) ne peut advenir que malgré vous, malgré votre ego. Il sera le résultat d'années de pratique quotidienne.

Ne confondez pas la technique et la méditation. La technique (la pratique de l'attention) est un outil. La

méditation est un état. Un jour on abandonne la technique. Il ne reste plus que l'état.

COR : Lorsque j'ai commencé la méditation, j'ai fait comme tout le monde : respirer, me relaxer, me poser… en position assise ou couchée. Il m'arrivait parfois de ressentir de grandes sensations de lâcher-prise, mais je sentais que ce ressenti pouvait être amplifié. J'ai donc continué la pratique en utilisant, à certains moments, les méditations guidées, pour voir jusqu'où ça pouvait aller. J'ai deux questions à vous poser.

Quand on cherche des « méditations guidées » sur internet, on tombe très vite sur des vidéos pour entrer en communication avec les guides spirituels, avec notre moi intérieur, certaines proposent même un voyage astral ! Je ne sais pas trop quoi penser de ces « techniques ». Qu'en pensez-vous ?

J'ai fait plusieurs fois l'expérience de telles approches, mais à chaque fois j'ai eu peur d'aller trop loin dans le « voyage ». Alors, j'arrête tout. J'ouvre les yeux, je retire mon casque audio, je vérifie si mon cœur bat toujours. Cela me rassure de passer mes mains sur le visage, de me donner une claque pour me rappeler que je suis bien ici. Mais d'un autre côté, cette légère peur m'empêche de faire l'exercice jusqu'au bout. J'ai tellement l'impression qu'un univers s'ouvre grand devant moi, mais que je n'ai pas l'audace de franchir le pas. Le problème est que j'ai vraiment l'impression que mon cœur s'arrête de battre et accepter cette sensation me semble loin d'être facile. Pensez-vous que je doive dépasser cette peur pour pouvoir continuer ces pratiques ?

LÉ : Je connais bien ces « méditations guidées », pour les avoir explorées. Mes constats sont que ces expériences n'ont de la méditation que le nom. À la base il s'agit d'hypnose, avec une série de suggestions. La suggestion initiale, de quelque chose qui protège au départ (comme la visualisation d'un cercle lumineux, d'un ange gardien, etc.) me fait penser aux cercles

de protection avec les déités protectrices de la mystique tibétaine. Mais que ce soit des suggestions ou des autosuggestions, tout cela n'est finalement qu'un produit du propre esprit de la personne et est donc totalement illusoire.

Il ne s'agit peut-être pas de se dire pour ou contre, mais de se demander si l'hypnose ou l'autohypnose est bien dans l'esprit de l'approche méditative. La méditation s'inscrit en effet dans un tout autre paradigme, celui du dépouillement mental. Ce qui est l'inverse de la démarche des « méditations guidées » qui s'efforcent d'insuffler au mental des images et des sensations pour lui construire un monde illusoire. Toutes les manifestations de l'esprit en méditation sont des illusions (ce qui est aussi appelé la « voie de l'égarement »).

Je vous propose, pour conclure, les sentences les plus connues de la *Prajñāpāramitā*[49], dans le sutra du cœur, afin de saisir, peut-être, la voie de la vacuité :

« Les cinq agrégats doivent être compris comme étant naturellement et entièrement le Vide.

« Les formes sont le Vide et le Vide est les formes ; ni les formes ni le Vide ne peuvent être séparés ni les formes être autres que le Vide.

« De même la perception, le sentiment, les tendances et la conscience sont le Vide.

« Il n'y a pas de diminution, il n'y a pas d'augmentation, rien qui ne décroît, rien qui ne s'accroît.

« Ainsi Śāriputra, toutes choses sont le Vide sans caractéristiques, non né, non-entravé, non-souillé, non-polluable, sans substructure, Vide.

« Śāriputra, ceci étant, le Vide n'a pas de forme, pas de perception, pas de sentiment, pas de tendances, pas de

---

[49] Un texte que l'on peut retrouver, par exemple, dans Lama Kasi Dawa Samdup, *Le yoga tibétain et les doctrines secrètes*. Éditions Maisonneuve, Paris, 1977, pp. 357-361.

conscience ; pas d'yeux, pas d'oreilles, pas de nez, pas de langue, pas de corps, pas d'esprit, pas de forme, pas de son, pas d'odeur, pas de goût, pas de toucher, pas de qualité.

« Là où il n'y a pas d'yeux, il n'y a pas de désir, et ainsi de suite pour les autres *Nidānas* ; il n'y a pas de conscience de désir.

« Il n'y a pas d'ignorance, il n'y a pas de victoire remportée sur l'ignorance, et ainsi de suite… Il n'y a pas de décrépitude et de mort, il n'y a pas de victoire remportée sur la décrépitude et la mort.

« Dans le même sens, il n'y a pas de douleur, il n'y a pas de mal, il n'y a rien à retirer, il n'y a pas de Sentier, il n'y a pas de Sagesse, rien à atteindre ou ne pas atteindre.

« Śāriputra, tout étant ainsi – car même pour les Bodhisattvas il n'y a rien qui soit à atteindre – en se reposant sur la *Prajñāpāramitā*, en y demeurant, il n'y a pas d'obscurité mentale de la Vérité et par cela même aucune crainte ; et allant bien au-delà des sentiers d'erreurs, des doctrines, on arrive avec succès au *Nirvāṇa*. »

COR : Je médite depuis plusieurs mois et j'ai gagné en sérénité, en énergie, etc. Pourtant j'ai comme une impression de « platitude », que mes émotions sont comme « lissées », qu'il n'y a plus rien à attendre… Je regrette presque les caprices de mon ego !

LÉ : On appelle cette étape sur la voie de la méditation, le « stade du légume » (d'autres disent le « stade de la méduse »). C'est une étape intéressante au cours de laquelle l'ego, subjugué par la pratique, joue à faire son « petit Bouddha serein ». Mais rassurez-vous et patientez quelque temps, vous finirez par retrouver de belles et vives émotions, mais cette fois, détachées des enjeux de l'ego.

COR : Je me pose pas mal de questions en ce moment, dont une question bien précise, qui n'arrête pas de revenir. Quel est, selon vous, le sens de la vie ?

LÉ : La vie n'a aucun sens, car tout n'est qu'illusion et seul l'ego cherche un « sens à sa vie ». Et il est inutile de se dire qu'alors il n'y a plus qu'à se suicider. Car le suicide lui-même n'a aucun sens, pas plus que la mort. Car rien ne naît et rien ne meurt. Alors ? Juste faire ce qu'il y a à faire dans l'instant et à chaque instant, sans se poser de questions. Tu cherches le sens de ta vie ? Médite !

COR : Je vis actuellement un passage difficile au travail et je suis envahi par trop de stress. Je médite chaque matin pendant trente minutes. Cela me calme sur le moment. Ensuite dans la journée je perds petit à petit ce calme. Comment faire pour rester dans l'instant présent au quotidien et éviter ainsi le stress ?

LÉ : Les effets de la méditation ne se réduisent pas aux bienfaits physiologiques, mentaux et émotionnels. Il y a aussi les effets liés au développement de l'intelligence créatrice. Celle-ci peut modifier nos vies en profondeur au travers du développement d'une inspiration, de choix particuliers, de décisions adéquates et d'opportunités saisies au bon moment.

Cela pour vous dire que si vous êtes attentif à certaines pensées nouvelles, qui peuvent émerger durant la méditation, cela peut vous guider vers une autre situation, un autre travail, moins stressant, plus agréable. Il ne s'agit pas de tout plaquer du jour au lendemain (quoique parfois…), mais de s'engager vers une autre voie et de construire autre chose pour changer de vie.

COR : Est-il vraiment nécessaire de trouver un maître sur le chemin spirituel ? Ou bien peut-on s'en passer et se contenter

des livres inspirants et informatifs sur la spiritualité et la méditation ? Je suis un peu perdu là.

LÉ : Dans les enseignements il est clairement dit que le vrai maître, ce sont les situations de la vie. Les maîtres humains ne sont que certaines situations de la vie.

Partir à la « chasse au maître » n'est pas vraiment conseillé. C'est un petit jeu de l'ego et qui nourrit l'ego. Contentez-vous de méditer et de laisser venir. Ce n'est pas vous qui devez aller trouver un maître, mais c'est le maître qui viendra à vous.

Il pourra prendre de multiples formes (un homme, une femme, un enfant, un lieu, un film, un livre, une œuvre d'art, etc.) et plus vous approfondirez votre méditation et plus vous le rencontrerez.

COR : Dans les forums ou les groupes de réseaux sociaux, je lis parfois des messages qui me laissent perplexe. Je ne suis vraiment pas un expert et je n'ai pas de technique particulière dans la pratique de la méditation. Avec les années, j'ai appris à adapter la pratique à ma réalité, à mes besoins…

Mais, à lire certains messages, c'est comme si l'on recherchait une formule magique pour tout régler. Je ne crois pas que cela risque d'arriver. Par contre, je vois la méditation comme une bonne habitude de vie à intégrer. Et avec le temps, l'entraînement, nous développons nos capacités, ce qui, forcément, nous influence dans nos choix de vie et nos façons d'agir et de réagir. Il n'est pas besoin de « léviter » ou d'être un « gourou ». Il suffit d'y trouver bien-être et plaisir dans la pratique. Qu'en pensez-vous ?

LÉ : Je comprends bien ce que vous voulez dire. Nous sommes en Occident et les Occidentaux ont la fâcheuse tendance au pragmatisme et à la compétition (il n'y a qu'à voir comment ils ont transformé « l'esprit » des arts martiaux – à l'exception de l'aïkido).

Je remarque aussi la profusion des « techniques », qui conduit nombre de personnes à papillonner de technique en

technique et à faire de ce papillonnement un motif de valorisation de soi. On pourrait parler, je crois, de la chasse aux techniques.

Et puis aussi (cela a commencé dans les années soixante-dix avec la méditation transcendantale), la recherche d'une caution scientifique, avec les « preuves » que la méditation marche, qu'elle produit tels ou tels effets. Tout cela nous éloigne, à la fois de la pureté spirituelle de la méditation (une seule « technique » suffit bien et la plus simple est la meilleure) et de son but véritable, qui est le non-but.

Cependant, en toute humilité, chacun aborde la méditation selon ce qu'il est, selon son propre « karma » et cela doit être accepté ainsi.

COR : Qu'est-ce qu'« aimer », du point de vue spirituel et de la méditation ?

LÉ : Je vous préviens tout de suite : je ne vais pas faire dans la poésie ou le romantisme. Le sentiment d'amour est généré, à la base, par un programme biologique inné, composé à la fois d'un lien d'attachement (que l'on retrouve chez tous les animaux supérieurs) et d'une dimension imaginaire propre à l'humain.

La preuve de l'existence de ce programme génétiquement établi est qu'il apparaît un jour (généralement à la puberté) et s'estompe ou plutôt se transforme, se sublime, durant le vieillissement. Il y a donc bien un lien avec les taux de certaines hormones, le programme étant lié à la sexualité, pour assurer la reproduction de l'espèce.

On peut considérer ce programme comme une forme de « parade nuptiale » de nature psychique, qui se serait développée chez l'être humain, par sélection naturelle (les êtres humains qui avaient le meilleur programme avaient aussi le meilleur attachement, donc une meilleure survie de la progéniture).

Sur le plan de l'imaginaire, les humains ont développé toute une « culture » de l'amour et de nombreuses croyances, ainsi que des formes d'expression poétiques, artistiques, religieuses, mystiques. L'amour est ainsi l'objet de multiples croyances et nourrit une montagne d'ouvrages à son sujet.

L'amour est aussi l'objet de nombreuses illusions et, tout au long de la vie, on échoue souvent et l'on se trompe soi-même, en croyant aimer.

L'amour est, à la base, génétiquement, égoïste, il se développe autour d'un élan instinctif, d'un lien imaginaire et de prestations mutuelles. À la base, il n'est pas inconditionnel.

Cependant, chez certains êtres humains, l'amour peut évoluer et se transformer et, d'une certaine façon, sublimer le programme neurobiologique de base. On aurait tort d'ignorer le fait que nous sommes, à la base, un corps et un cerveau.

Une évolution intérieure (grandement aidée par la pratique de la méditation) peut se faire jour pour aborder le sentiment d'amour sur d'autres niveaux plus subtils, plus absolus et plus universaux. Du point de vue de l'amour « classique », cet amour absolu peut paraître froid, distancié, bizarre, anormal. Pour celui qui le vit, c'est un amour libre, extrêmement puissant, détaché des contingences terrestres et humaines, qui se porte sur des personnes ou des entités, mais sans fixation par attachement. La référence de cet amour est indicible. Certains disent que c'est Dieu, mais ce n'est qu'une expression figurée.

COR : Comment puis-je me faire confiance, faire confiance à la vie, avoir confiance en l'autre ? Je sais comment ressentir la colère, l'amour, le respect, mais comment sent-on la confiance ? En quoi la méditation peut-elle m'aider en cela ? Et comment puis-je méditer si je n'ai pas confiance, si je n'arrive pas à lâcher prise ?

LÉ : Il est deux façons d'avoir confiance. La première façon est la confiance basée sur des preuves. J'ai des preuves qui montrent que je peux me faire confiance ou que je peux avoir confiance en l'autre. Cette confiance est fragile, car soumise aux preuves. Cette confiance est une croyance, qui peut aisément se retourner en son contraire : la perte de confiance, la non-confiance.

Il y a une autre sorte de confiance. Car la confiance et la non-confiance basées sur les preuves sont des croyances et il y a bien quelque chose en nous qui entretient ces croyances. Ce quelque chose est au-delà de la recherche des preuves. Ce quelque chose est « confiance », une confiance sans preuve, une confiance absolue, universelle (ce qui ne veut pas dire une confiance aveugle).

Et comment acquérir ce type de confiance ? Tout simplement en apprenant à méditer, c'est-à-dire en apprenant à laisser tomber la nécessité des preuves (qui sont des jugements), en laissant l'esprit s'ouvrir à ce qui est, en laissant glisser et se dissoudre les croyances. Alors, un jour advient la confiance sans preuve, sans condition, un peu comme lorsqu'on parle de l'amour inconditionnel d'un parent, d'une mère. Devenir pour soi-même sa propre mère, telle est le non-but de toute méditation.

COR : Cela va peut-être vous paraître étrange, mais ma pratique de la méditation, l'étude et la mise en pratique de la philosophie bouddhiste et ma nouvelle vision de la vie, et de la vie après la vie, m'éloignent de mon entourage proche. Je suis de plus en plus seule et j'ai beaucoup de mal à me sentir bien avec les autres. Je ne supporte plus leurs conversations superficielles et uniquement fondées sur le matérialisme. Je me sens inadaptée dans ce monde dans lequel je ne trouve pas de place.

Pourtant, je continue à assurer, aussi bien au travail, qu'auprès de mes enfants. Heureusement que j'arrive encore

à assumer cela, mais jusqu'à quand ? C'est une question que je me pose.

LÉ : Le sentier spirituel est un sentier solitaire, même si nous pouvons partager avec certaines personnes notre cheminement. En fait, nos chemins sont parallèles et l'on sait que les parallèles ne se touchent pas, sauf à l'infini…

Il est donc normal de se sentir solitaire, déjà avec les personnes « matérialistes », comme vous dites, mais même parfois aussi avec les autres, les « pratiquants ». C'est une réalité que l'on apprend à accepter et, avec l'aide de l'expérience et de l'âge, le besoin de l'autre s'estompe beaucoup. Et puis, n'oublions pas, c'est l'ego qui éprouve un sentiment de solitude.

COR : La méditation est censée amener l'ouverture, le lâcher-prise, l'acceptation. Cependant, face à certaines difficultés que l'on rencontre dans la vie (par exemple, faire un deuil, un harcèlement moral au travail, une embrouille avec un voisin, etc.) on peine souvent à relier ce lâcher-prise méditatif et notre problème dans la vie quotidienne.

Est-ce une question de temps ? Combien d'années de pratique méditative faut-il pour pouvoir en tirer un bénéfice dans la vie ?

LÉ : Le temps… C'est aussi souvent ce délai nécessaire pour que les problèmes passent ou se résolvent d'eux-mêmes, avec ou sans méditation.

La pratique de la méditation et, surtout, l'étude de la pensée bouddhiste, conduisent à une forme de détachement, que l'on appelle le « *Tathatā* », le « c'est comme c'est ».

Le « c'est comme c'est » est généralement facile à comprendre dans l'ici-maintenant de la pratique méditative, dont il est le fondement : être pleinement conscient de ce qu'il se passe ici et maintenant ou « c'est comme c'est » ici et maintenant.

Cependant, au-delà, le « c'est comme c'est » s'applique aussi au passé et au futur. Au passé, il s'agit de tout ce qui apparaît de regrets, de culpabilité ou de plaisir, rattaché aux souvenirs qui apparaissent dans l'esprit. Le « c'est comme c'est » appliqué au passé signifie que nous acceptons ces souvenirs et donc ces formations mentales pour ce qu'elles sont, sans les entretenir, sans les repousser non plus, « c'est comme c'est ».

Pour le futur, nous pouvons avoir des désirs, des ambitions, des plans, des projets et, là encore, le « c'est comme c'est » consiste à accueillir ces imaginations sans les entretenir ni les repousser non plus.

Le « c'est comme c'est » se diffuse non seulement dans le temps, mais aussi dans l'espace des actions et des situations. Il est possible de méditer en marchant ou en faisant son ménage et l'on retrouve ici la notion d'ici-maintenant.

Cependant, le « c'est comme c'est » s'applique aussi bien et plus largement aux situations et notamment aux situations sociales. Et, à ce niveau, surtout en Occident, il y a une belle confusion avec le fatalisme.

On pense qu'exercer le « c'est comme c'est » dans les situations sociales représente une sorte d'acceptation passive de ce qui est. C'est le cas, par exemple, de la non-violence que certains interprètent comme une passivité rigide. Mais ce n'est pas tout à fait ça…

Essayez un peu de frapper un maître d'aïkido et une fois allongé par terre vous comprendrez toute la dynamique du « c'est comme c'est » ! Le propos de la méditation appliquée à la vie quotidienne n'est pas de devenir des limaces.

Le « c'est comme c'est » dans les situations sociales apparaît plus difficile à comprendre. Il s'agit bien d'un mode de lâcher-prise, d'ouverture, d'acceptation, de la situation et dans la situation. Toutefois, cela ne signifie en aucune façon une forme de passivité uniforme.

Le « c'est comme c'est » est la base tranquille du déploiement de l'action qui doit être requise parce qu'il le faut. Si je vois quelqu'un se noyer ou se faire agresser, je ne vais pas, sous prétexte de « c'est comme c'est », ne rien faire. On plonge, dans l'eau ou sur l'agresseur, mais dans cet état d'esprit du « c'est comme c'est » et c'est en cela que l'action est juste.

Dans certains textes on parle aussi de notions voisines ou dérivées, comme l'égalité d'âme ou équanimité ou encore de « l'action sans poursuivre le fruit de cette action » (voir la Bhagavad-Gita, par exemple).

Face à un harcèlement moral au travail, les réactions de la personne victime sont bien souvent une forme de passivité souffrante, plaintive ou muette et un effondrement dans la dépression. Le « c'est comme c'est » consiste à méditer sur cette situation et à parvenir à la mettre à distance mentalement.

À partir de ce « c'est comme c'est » situationnel, ce n'est pas forcément la passivité et l'abandon de toute initiative qui doivent prévaloir. Bien au contraire, la personne peut alors réfléchir plus « intelligemment » et trouver des solutions et des ressources.

Par exemple, il existe des armes légales contre le harcèlement moral. On peut commencer par tenir un journal des faits et rechercher et utiliser des supports sociaux, c'est-à-dire en parler autour de soi, etc.

On voit donc que le « c'est comme c'est » appliqué aux situations, en particulier sociales, n'est pas la passivité, mais la pleine action, dans le détachement.

Et il en est de même dans une situation de perte d'une personne que l'on aime. Le deuil nous confronte à de la souffrance, mais aussi aux regrets, à la culpabilité ou encore à la colère. Tout ce terreau est un bon fertilisant pour pratiquer le « c'est comme c'est » et, à partir de là, passer de l'effondrement à une dynamique créatrice du ressourcement

de soi. Après tout, continuer à vivre après le départ d'un proche n'est-il pas la meilleure façon de lui rendre hommage ?

COR : Je lis des définitions de notions bouddhistes, comme l'impermanence et la non-dualité, que j'ai l'impression de comprendre sans les comprendre vraiment. Pourriez-vous illustrer cela ?

LÉ : Une fois n'est pas coutume, permettez-moi de vous relater une expérience tout à fait personnelle, qui va parfaitement illustrer les deux notions d'impermanence et de non-dualité qui vous interrogent.

J'ai la chance d'habiter à la campagne, avec champs et forêts à deux pas et même un chemin de randonnée qui passe devant ma porte. Endroit idéal pour des marches solitaires et méditatives, au milieu de beaux paysages inspirants. Je connais le lieu depuis des années. J'ai donc une sorte d'histoire intérieure de cet endroit, avec beaucoup de bons souvenirs.

Ces dernières semaines, comme le temps a été trop froid, je me suis sagement contenté de rester calfeutré chez moi, en attendant que le printemps ne soit pas qu'une date au calendrier. J'en ai profité pour faire des plans et contacter un artisan pour une table rustique dont j'ai le projet depuis des années. L'artisan en question s'avère être un retraité qui continue à bricoler pour maintenir son niveau de vie. Il me propose un projet de table à un prix très abordable. On fait connaissance, il connaît bien le village où j'habite. On est des villages voisins et il a des parcelles de pins du côté où je fais mes randonnées. Je vois vaguement où il veut dire. Tiens, d'ailleurs, il y fait faire des coupes en ce moment, car les arbres sont vieux, malades, etc. Je ne capte pas trop sur le coup…

Les jours suivants, le thermomètre se montre en forme, le vent est un peu tombé et j'en profite pour aller faire ma

balade. Descente par le champ, remontée par la forêt, contourner la source, croiser un petit lieu-dit, les oiseaux chantent, tout est parfait, quel plaisir ! Et soudain (les bruits de tracteur auraient dû m'alerter) : horreur ! Un vrai champ de bataille s'ouvre devant moi.

Le sentier de randonnée est jonché de branchages, les pins de part et d'autre ont tous été abattus. Du joli paysage, là où au plus fort de l'été il y avait un peu d'ombre et des cigales qui chantaient comme sur la Côte d'Azur, il ne reste plus rien, tout a été totalement détruit. Et je comprends en même temps qui est « l'auteur » de ce carnage à la tronçonneuse.

Mais, voyez-vous, non, je n'ai pas explosé de colère, car j'étais concentré pour enjamber tous ces branchages, qui formaient comme autant de cadavres sur un champ de bataille. Je ne pouvais pas passer, ni à droite ni à gauche, et faire demi-tour ce n'est pas mon style, donc j'enjambe, au risque de me tordre une cheville ou pire.

Et j'ai en tête cette première leçon, celle de l'impermanence : tout change, rien n'est permanent, les êtres, les choses, les paysages. Ce changement peut être le produit de l'action humaine, comme dans ce cas de figure, mais j'ai aussi vécu des changements similaires sous l'action des forces de la Nature, par exemple, une belle forêt détruite à la suite du passage d'une tempête hivernale.

Et puis, ayant quitté le lieu, ayant recouvré un peu de paix, une autre leçon m'est apparue, la non-dualité : est-ce que ce type (l'artisan, propriétaire de sa forêt et auteur du massacre) est un « salaud » pour avoir détruit mon paradis ? Et, en même temps, il serait aussi un gars sympa, parce qu'il va me fabriquer une belle table à petit prix ? Qu'est-il alors ? Il n'est ni l'un ni l'autre, ou les deux à la fois, c'est-à-dire, ni l'un ni l'autre, c'est bien ce que je disais. Et, en conséquence, la situation elle-même n'est ni bonne ni mauvaise, c'est comme c'est !

En soirée, j'y ai repensé et mon ego a trouvé une bonne combine, sauf qu'elle va prendre un peu de temps : durant

trois-quatre ans je ne vais plus du tout retourner par ce coin. La Nature va se reconstituer, un nouveau paysage va émerger. Et, dans trois-quatre ans, j'aurai le grand plaisir de partir à la découverte et de m'émerveiller à nouveau, comme une première fois…

COR : Un grand merci pour cet exemple personnel. J'en suis très honoré. Pour l'impermanence, ce n'est finalement pas le plus difficile à comprendre. Par contre, la non-dualité est plus subtile… Cela me fait penser à l'attitude que l'on devrait avoir vis-à-vis d'un meurtrier ou d'un violeur. Notre réaction immédiate est de mettre la personne dans une case noire : c'est un mauvais, à éliminer ! Alors que la justice nous demande d'être plus neutre et d'examiner le pourquoi, etc. Comment dépasser nos « réactions immédiates » ? La dualité nous saute tellement aux yeux, qu'il est bien difficile de s'en départir.

LÉ : La dualité vous « saute aux yeux », dites-vous, c'est un réflexe mental que de placer un meurtrier du côté sombre. Alors, vous séparez les choses, les bons d'un côté et les mauvais de l'autre. Telle est la dualité. Cette dualité s'applique à toutes choses. Ici nous parlons d'un être humain en négatif, mais la dualité peut aussi concerner un être humain en positif. Par exemple, un saint homme ou un grand maître de méditation. Sont-ils vraiment et entièrement dans la case blanche ? Ne sont-ils pas d'abord des humains, avec leurs fragilités, leurs défauts, leurs imperfections ? Laissez-moi vous raconter cette histoire bouddhiste.

Un jour, un grand maître en méditation, du genre lama tibétain, invita ses élèves, du genre occidental, à le suivre pour une marche méditative. Le maître les précédait d'un bon pas, apparemment parfaitement concentré sur sa marche, dans un état de profonde méditation.

Les élèves étaient très impressionnés et tentaient de le suivre sur cette voie de la pleine conscience. Quand, tout à coup, le grand maître en méditation, du genre lama tibétain,

émit un long pet, sonore et sans aucune ambiguïté… Voilà donc comment un simple pet peut briser la dualité et conduire à la non-dualité.

La dualité est ce qui est porté par les jugements. Tous les jugements, directement ou d'une façon sous-entendue, affirment une dualité. Et, bien sûr, la non-dualité consiste à pourfendre les deux éléments opposés de la dualité du jugement. Si je dis : « ce qu'on a mangé à midi était dégueulasse », c'est un jugement basé sur la dualité entre ce qui est bon (sous-entendu) et ce qui est « dégueulasse ». Pourfendre cette dualité consiste à dire (et surtout à penser) que : « bon » ou « pas bon (dégueulasse) » dépend du goût de chacun et de multiples autres causes. Et donc, qu'il n'existe rien de tel qu'une chose « bonne » ou « pas bonne » dans l'absolu.

Pour revenir à notre histoire bouddhiste, la dualité serait de dire : « il est indécent de péter en public », ce qui sous-entend les catégories du décent et de l'indécent (décent de ne pas péter, indécent de le faire). Or, ces catégories sont des « goûts » sociaux relatifs et non absolus. Il est des communautés humaines dans lesquelles péter, roter, est non seulement décent, mais sont aussi marqués d'une dualité inverse de la nôtre : « il serait impoli de ne pas péter/roter à table ». On voit bien alors que la dualité est un construit social, une représentation du monde dualiste, en blanc ou noir.

Dans cette histoire, une autre dualité s'associe à la première et vient la renforcer. Le péteur n'est pas n'importe qui. C'est un « grand maître » ! Le grand maître est représenté dans les consciences égoïques comme un être parfait, une sorte de concept vivant, sans biologie et sans aucun défaut. C'est un archétype vivant qui, brusquement, s'effondre, au moment où il pète, le summum de l'incongruité !

La dualité fait partie de l'illusion du monde. Elle s'applique sur les êtres humains, mais aussi sur toutes choses, les repas, les voyages, les métiers, chaque molécule de cet univers. Tous

les sentiments d'appartenance, de possession, de distance entre ici et là, entre ce qui est moi et pas moi, entre ce qui m'appartient et ne m'appartient pas, etc. Nous baignons dans un monde totalement scindé, en relief, duel. Mais tout cela, en dernier ressort, n'est qu'un jeu mental de catégories opposées. Tout change en permanence et tout n'est pas ce que l'on croit qu'il est. Vous verrez, le réel est vraiment passionnant !

COR : Il y a une chose contradictoire pour moi et j'aimerais avoir votre avis sur le sujet. En lisant un livre sur la psychologie positive, j'ai appris qu'il valait mieux ne pas répondre du tac au tac quand on nous pose une question importante. Mais, du coup, quand on fait ça, on n'est plus dans l'instant présent. Si on prend le temps de réfléchir à ce qu'on va répondre, on va forcément se faire le dialogue dans la tête. Du coup, on est dans l'anticipation. Pourtant, je sens bien que parfois si je prenais du temps avant de répondre, mes réponses seraient bien plus cohérentes et pertinentes par rapport à mes valeurs. Comment allier instant présent et temps de la réflexion ?

LÉ : Votre question présuppose que l'état méditatif est un état déterminé, par l'environnement, la situation, votre mental, vos réactions, etc. Or, l'état méditatif bien compris est un état non déterminé, non dépendant (il est bien dit dans les écritures bouddhistes que l'Éveil n'est pas produit, conditionné, car il est déjà là !). Il n'y a donc pas de rapport entre état méditatif et le fait de répondre du tac au tac ou pas. Vous faites ce que vous voulez, mais vous le faites en pleine conscience.

Faisons un parallèle avec, disons, un maître d'aïkido. Imaginez, le maître est attaqué, il diffère sa réponse et se met à réfléchir. Dans ce cas de figure, il est très probable que son adversaire aura le dessus.

Mais ce n'est pas ce qui arrive, car ce maître est un vrai maître d'aïkido. Il ne va pas réfléchir, mais au contraire, il va

jusqu'à légèrement anticiper l'attaque de son adversaire et agit immédiatement. Son assaillant se retrouve au sol.

Alors, faut-il suspendre l'action et réfléchir avant d'agir ? Ou bien agir spontanément ? L'action spontanée n'est pas obligatoirement une action impulsive et dénuée de sagesse. Elle peut être très pertinente. Tout dépend de son adaptation à la situation. Une action spontanée peut même être équivalente à un temps de réflexion.

Imaginez que ce maître d'aïkido, au lieu de se précipiter pour déstabiliser et faire chuter son adversaire, lui sort un koan[50] zen qui va laisser l'adversaire bouche bée.

Il n'y a donc pas une seule réponse uniforme aux situations parce qu'on serait sur le chemin de la méditation. Tout va dépendre de la situation. Penser, parce qu'on pratique la méditation quotidiennement, que cela va nous transformer en un super-bouddha flegmatique est une belle illusion.

On raconte cette histoire d'un grand maître d'aïkido, qui propose à deux élèves de l'attaquer simultanément. Hop ! les deux élèves se retrouvent au sol en un éclair. Le maître propose alors à trois élèves de l'attaquer. Hop ! Au sol ! Puis quatre élèves. Hop ! Au sol !

Puis, il demande d'un coup dix attaquants ! Tous les élèves étaient effarés. Il ne va quand même pas mettre dix attaquants au sol ? Si ? Le maître partit en courant et… en riant !

COR : L'amour sans attachement, n'est-ce pas un peu paradoxal ?

LÉ : Il y a paradoxe du point de vue de l'ego, pour lequel le sentiment amoureux est réduit à une dépendance à l'autre.

---

[50] Un koan est une brève anecdote ou un court échange entre un maître et son disciple, absurde, énigmatique ou paradoxal, ne sollicitant pas la logique ordinaire.

D'un point de vue scientifique, l'attachement est une forme de l'instinct, distinct de la sexualité (mais qui peut être en lien avec) et qui assure les liens du jeune avec les adultes qui le protègent. À ce titre, selon les psychologues, l'attachement est pratiquement aussi impératif que la sexualité ou d'autres instincts.

Le développement personnel, au-delà de l'ego, entraîne une mise à distance des instincts et en particulier de l'attachement (je ne parle pas ici d'ascèse, de renoncement, mais d'un espace intérieur qui se creuse entre le soi et les pulsions). Il est alors possible, au-delà de l'ego, de concevoir (et de vivre), effectivement, de l'amour sans attachement.

COR : Nous ne sommes pas tous entourés de personnes réalisant un travail intérieur en méditation. De personnes bienveillantes, ouvertes d'esprit. Parfois le décalage avec notre entourage est flagrant. Ce décalage peut-être douloureux, car on peut alors en éprouver des sentiments profonds de solitude.

Quand la communication ne passe pas avec notre entourage, mille séances de méditation peuvent nous apporter un équilibre, mais ne peuvent changer la « mentalité » des autres. On finit par se sentir isolé, à l'écart et cela peut faire souffrance. Alors, que faire ?

LÉ : Pour avoir vécu la vie monastique dans ma jeunesse, je peux vous assurer que l'entourage composé de moines supposés « effectuer un travail intérieur de méditation » n'est pas mieux que ce que vous décrivez.

Aussi, même au cœur d'un monastère, je peux vous assurer que le sentiment de solitude existe et qu'il est tout aussi douloureux. En fait, la solitude est partout, car elle n'est nulle part qu'à l'intérieur de nous-mêmes. C'est un truc que l'on trimballe avec soi, tout bêtement.

C'est une représentation, des pensées, des sentiments, tout un filtre qui recouvre le réel du monde. Ce filtre a plusieurs

origines. Certains vécus infantiles peuvent l'avoir favorisé. Mais, « normalement » il est inhérent, c'est bête à dire, à nos programmes biologiques d'attachement, de parade nuptiale psychique et de sexualité.

Cela prend des accents sensiblement différents, si l'on est homme ou femme, mais la base est identique pour tous. La preuve en est qu'en général tout cela s'estompe… avec l'âge ! Il arrive un moment où la solitude devient un délice et l'on ne voudrait pour rien au monde la perdre.

Spirituellement parlant, la solitude est le réel, c'est notre condition fondamentale. Même lorsqu'on se fait croire que l'on est « ensemble », en fait, on est seul. Nombre de romans ou de films traitent à la perfection de cette question. Peut-être avez-vous vu « La dolce vita » de Fellini[51], où l'on voit des êtres tenter d'oublier leur solitude fondamentale en faisant la fête ensemble, mais sans jamais y parvenir.

Je pense que vous êtes bien sur une voie d'évolution spirituelle qui pousse une partie de vous-mêmes à entrer dans cette solitude, mais qu'une autre partie de vous, moins avancée, la refuse et en souffre. Ce décalage devrait peu à peu, au fil des années, se résorber, pour aller vers une solitude heureuse. En tout cas, je vous le souhaite !

COR : Après avoir lu des choses à propos de l'univers-bloc[52] je me pose des questions à propos du karma.

Si l'on considère que tous les phénomènes ne se déroulent pas suivant une loi de la cause et de l'effet, mais selon la lecture d'une matrice informationnelle sous-jacente, un univers-bloc spatio-temporel, que devient l'idée de « karma », considéré comme la « rétribution » des actes passés ? Que devient cette notion ?

---

[51] *La dolce vita*, Federico Fellini, 1960.

[52] L'univers considéré comme un « bloc » spatio-temporel suivant la théorie de la relativité d'Einstein (*https://bit.ly/3EDM1ep*).

LÉ : Cette notion de karma est basée, en première instance, sur la logique de la cause et de l'effet. Mais, nous devons aller au-delà de cette notion qui pose problème face à la conception d'un univers-bloc. Pour cela, nous devons considérer que le karma est inscrit, lui-même, dans la matrice de l'univers. Aussi, ce que l'on appelle le karma, les causes et les effets qui s'enchaînent suivant certaines lois de rétribution, correspond à une structure remarquable de la matrice ou plutôt à de l'information dont est constituée la matrice.

C'est cette structure particulière de l'information primordiale qui fait qu'en la lisant on obtient des « actes » et de la « rétribution des actes », c'est-à-dire leurs conséquences. Il y a donc une logique dans tout cela, mais cette logique ne se situe pas au niveau des phénomènes, qui eux se déroulent passivement, donnant juste l'apparence d'une logique.

La logique est intégrée dans la structure même de la matrice. La matrice informationnelle est structurellement logique. On pourrait dire qu'elle est « morale », si l'on ne craint pas l'abus de langage. Pourquoi la matrice est-elle « morale » ? Nul ne le sait. La matrice est comme elle est, c'est ainsi.

En même temps, si l'on se penche sur les actes et leurs conséquences chez les êtres humains, il y a beaucoup d'idéalisme et d'illusions dans ces histoires de « moralité » et de « karma » et de « conséquences » et de « rétribution » (on retrouve les mêmes illusions avec les promesses de « paradis » ou « d'enfer » dans les religions monothéistes). Car trop souvent les mauvaises actions ne sont en aucune façon suivies de conséquences négatives pour leurs auteurs et, à l'inverse, trop souvent de bonnes actions ne sont suivies d'aucune récompense.

Il y a dans ces conceptions morales bien équilibrées une illusion comptable. En réalité, les comptes karmiques sont rarement équilibrés ou il nous faut faire appel à d'autres conceptions *ad hoc*, mais tout aussi problématiques, comme

la succession des vies d'un ego qui n'existe pas. Le karma n'est donc qu'une façon de parler du libre arbitre et les deux, karma et libre arbitre, sont une totale illusion. Le karma n'existe pas plus que la loi de la cause et de l'effet.

COR : Il est dit, dans les enseignements, que les enchaînements de causes et d'effets sont illusoires. Il n'y a pas de cause et d'effet, tout est là en même temps. Mais qu'est-ce que cela peut bien vouloir dire ? Si je me tape sur le doigt avec un marteau (la cause), je serai blessé et je vais en souffrir (les conséquences), n'est-ce pas ?

LÉ : C'est un point qui n'est pas facile à comprendre, je le conçois. Votre point de vue est le suivant : une cause (un marteau en mouvement qui percute un doigt) et un effet (blessure du doigt et souffrance de son propriétaire). Or, en disant cela, vous réduisez une séquence infinie de causes et d'effets à une minuscule fraction de cette séquence.

D'où vient le mouvement du marteau ? D'où vient le marteau lui-même ? Et vous pouvez ainsi remonter très loin l'arbre des causes, jusqu'au début de l'univers, jusqu'au Big Bang ! Ce marteau, qui percute un doigt, est au milieu d'une très longue série d'effets croisés, convergents, qui adviennent sans que vous n'y puissiez rien. Et cela continuera, malgré vous. Vous n'y pourrez rien, si votre doigt se cicatrise ou s'il se gangrène et qu'il faut l'amputer.

Méditez avec une grande attention sur ceci : voyez la ligne globale des effets qui succèdent aux effets, du passé, vers le futur. Mais abstrayez le temps. Voyez cette ligne d'enchaînement comme une structure, un bloc, qui part du Big Bang, passe par votre blessure au marteau et se poursuit par votre cicatrisation (ou gangrène) et encore plus loin, à l'infini. Ce « bloc », étendez-le à présent à l'ensemble de l'univers, en considérant l'ensemble infini des lignes d'effets. Tous les doigts écrasés, tous les doigts cicatrisés, tous les doigts amputés, toutes les choses qui interagissent, tous les

phénomènes, toutes les étoiles, tout l'univers… Vous avez alors l'univers-bloc.

Dans cet univers-bloc, nulle causalité, nul enchaînement cause-effet. Il n'y a pas non plus de temps ni d'espace. Tout y est en « même temps », en fait, sans le temps. C'est un script, un scénario, dans lequel tout est écrit. Et vous, vous ne faite que découvrir le scénario au fur et à mesure qu'il se déroule et vous faite partie du film, vous en êtes un simple acteur, avec les figurants marteau et doigt. Personne n'agit. Vous pensez agir, faire exprès de vous blesser ou être maladroit ou imprudent pour vous donner ainsi un coup de marteau sur le doigt. Mais c'est une belle illusion. Vous êtes déroulés par le scénario cosmique. Vous ne maîtrisez rien, ni vos pensées, ni vos intentions, ni vos actes, ni rien de ce qu'il vous arrive. Vous pensez faire des choix, mais en dernier ressort, même votre libre arbitre est écrit dans le grand scénario.

Je ne sais pas si je vais parvenir à vous ouvrir à la vision juste. Peut-être pas dans l'immédiat. Au début, lorsqu'on découvre les enseignements profonds du bouddhisme, on est mentalement ébloui, comme une personne qui passe de l'ombre du salon à l'insoutenable luminosité d'une terrasse ensoleillée. Poursuivez et approfondissez votre pratique de la méditation et vous pourrez un jour saisir la réalité ultime, sans cause et sans effet.

COR : On dit que « l'espoir fait vivre ». Et je me rends bien compte à quel point ce sentiment d'espoir est universel et envahit totalement ma vie. En méditation, on nous apprend à être là, sans attente, alors que dès que l'on se lève du coussin, on repart dans un flot ininterrompu d'espoirs, que les choses changent, que les situations évoluent. J'ai parfois l'impression, au travers de mes « espoirs », que je refuse, finalement, le monde, la réalité telle qu'elle est. Et je ne trouve pas ça très bouddhiste !

LÉ : Suivant les enseignements du Bouddha, à la base il y a le réel, les choses telles qu'elles sont, le « c'est comme c'est ». Et

puis, par-dessus, l'ego étale en permanence une épaisse couche d'interprétations, il se construit sa propre réalité, à partir du réel. On peut parler alors d'indexations, comme des filtres placés sur le réel.

La première de ces indexations est l'espoir. L'espoir est ce rapport au monde, cette vision du monde, cette information plaquée sur le monde, comme quoi « cela va arriver », comme quoi « ce que l'on désire sera obtenu », comme quoi « il y aura une solution », comme quoi « cela va s'arranger » et ainsi de suite.

Prenez n'importe laquelle de vos situations « merdiques » de la vie et vous avez l'espoir qui va avec. Ce fameux « espoir qui fait vivre ». Et l'indexation inverse de l'espoir est une autre indexation que l'on appelle le désespoir. Le désespoir qui conduit au ressenti de la souffrance, de la tristesse, de la dépression, de la misère intérieure et des prophéties négatives.

Ainsi, espoir et désespoir sont les deux indexations typiques que nous portons sur le réel. Elles sont basées sur la dualité entre ceci et cela, entre moi et le non-moi, moi et l'autre. Entre ce qui est bon, ce qui est mauvais, ce qui est désirable et ce qui est indésirable, etc.

L'abandon de cette indexation espoir/désespoir, s'appelle le « non-espoir » ou anespoir. Il y a une grande différence entre désespoir et anespoir et il ne faut surtout pas les confondre. L'anespoir n'est pas le désespoir. Le désespoir est dans la dualité, avec sa connotation de désespérance et de mort. L'anespoir est l'absence totale de l'étiquette d'espoir. Ce non-espoir, qui implique la dissolution de l'ego, est très difficile à atteindre. Et, si l'on creuse un peu, on s'aperçoit que l'on a toujours un peu d'espoir (ou de désespoir) quelque part. Cela est à observer et à abandonner.

COR : Je trouve le bouddhisme assez contradictoire, car, d'un côté, on nous parle de réincarnation et, d'un autre côté, on

nous dit que l'ego est illusoire. Alors, qu'est-ce qui se réincarne ?

LÉ : Le bouddhisme est, en effet, plein de paradoxes. Mais ils ne sont qu'apparents. En profondeur, les enseignements sont entièrement rationnels et cohérents. Les paradoxes apparaissent à la fois parce que les enseignements utilisent beaucoup de métaphores, d'expressions figurées, mais aussi parce qu'ils s'adressent à différents « niveaux » de publics.

L'ego qui se réincarne, alors que l'ego n'a pas d'existence. Ce faux paradoxe mélange un niveau inférieur d'enseignement, avec un niveau supérieur. Au niveau inférieur, le bouddhisme se comporte pratiquement comme une religion. Il pose un principe : la réincarnation de l'ego, afin de répondre à deux besoins fondamentaux de la multitude (les « clients »). D'abord proposer une espérance face à l'angoisse de la mort et, deuxièmement, fonder un système de contrainte morale, afin d'encourager les gens à bien se comporter. D'où ces croyances en un ego qui se réincarne (soit une vie après la mort), la cible de sa réincarnation dépendant des bonnes ou mauvaises actions (le karma) durant la présente vie.

Au niveau supérieur d'enseignement, il n'y a pas d'ego, donc pas d'ego qui se réincarne, donc il n'y a rien après la mort (le non-espoir est ici total) et il n'y a pas de morale. Les bons comportements sont simplement la conséquence de l'absence d'ego et de l'ouverture compassionnelle au monde et aux autres, tel que cela peut se développer par la pratique de la méditation et l'étude des enseignements.

Un second paradoxe concerne la notion de karma. Les enseignements nous disent qu'il y a le karma, comme système de rétribution des actions, bonnes ou mauvaises, ce qui suggère une causalité, des causes et des effets qui s'enchaînent. En même temps, les enseignements nous disent aussi qu'il n'y a pas de causes et d'effets, que tout est là, dans un éternel présent. L'enchaînement cause-effet ne serait alors qu'une illusion.

La science moderne tend à confirmer cette intuition bouddhiste, avec l'univers-bloc.

De fait, là encore, nous avons affaire à deux niveaux d'enseignement. Pour le commun on présente le système causal du karma, afin de donner une assise simple et compréhensible à la morale. Tandis qu'au niveau des enseignements supérieurs, le karma disparaît, ainsi que l'enchaînement cause-effet, qui relève de l'illusion.

Un dernier paradoxe concerne les choix que doit faire l'ego. Le bouddhisme présente un certain nombre de règles à suivre, de préceptes et de consignes, pour la méditation, par exemple. L'ego fait donc le choix entre suivre ou non les règles, les transgresser ou les respecter. Et, dans notre rapport à cette loi, en tant qu'ego nous sommes renvoyés à la notion de karma, dont je viens de parler. Mais, par ailleurs, d'autres enseignements plus avancés nous disent d'abord que l'ego n'existe pas vraiment, que c'est un amalgame de tendances et une illusion. Ensuite, qu'il n'y a pas de choix à faire ni de règles à suivre, puisque tout cela est l'action de l'ego (les egos : ceux qui édictent les règles et ceux qui les suivent ou les transgressent).

Nous voyons ainsi que les apparents paradoxes du bouddhisme ne sont que les effets de la confusion entre les différents niveaux d'enseignements.

COR : Selon vous, quels sont les grands principes de base du bouddhisme ?

LÉ : Je vous citerai les trois piliers de la voie. Ils sont indispensables, tous les trois, et l'on ne peut se passer d'aucun d'eux si l'on veut avancer avec efficacité sur le sentier spirituel.

Le premier pilier c'est la « foi » (elle s'exprime dans le bouddhisme avec l'engagement, le « prendre refuge »). Cette foi fonde la motivation à poursuivre sur la voie. Elle n'a aucun rapport, évidemment, avec une quelconque foi ou

croyance religieuse. Il ne s'agit en aucune façon de croire en Dieu, Jésus ou Bouddha (dans ce dernier cas de figure, il s'agirait de Bouddha comme illusoire entité à caractère divin).

Cette foi consiste simplement à avoir confiance dans le fait que l'Éveil existe, c'est tout. Il s'agit de concevoir, en confiance, que d'autres ont atteint cet Éveil et donc qu'il existe. En ce sens, uniquement, on peut aussi dire « croire en Bouddha ». Mais, on se doit de préciser ici que « Bouddha » signifie l'Éveillé. Donc, il s'agit de croire au fait qu'un être humain a pu faire l'expérience de l'Éveil et que, pour cela, on l'a appelé l'Éveillé. Mais rien de plus. Cet être humain n'est en aucune façon une divinité.

C'est le principe de l'Éveil auquel on croit, d'une façon métonymique, au travers de cette personnalité, le Bouddha Sâkyamuni. Cette « croyance » est fondamentale, car vous n'êtes pas encore Éveillé et, l'Éveil étant a-conceptuel, vous ne pouvez pas vous le représenter et personne ne peut vous le décrire. Donc, concevoir que l'Éveil existe relève bien d'un pur acte de foi.

Cette foi est indispensable pour pouvoir être motivé dans la poursuite du parcours sur la voie vers l'Éveil. Car, sans cette motivation, il arrivera forcément un moment où vous laisserez tomber et vos réflexions intellectuelles et la méditation.

En résumé, cette « foi en l'Éveil » se formule ainsi : l'Éveil existe, il est atteignable, d'autres l'ont déjà atteint avant moi et d'autres l'atteindront après moi.

Le second pilier est l'intellect, l'intelligence. Cela signifie que le travail sur le sentier est forcément, aussi, un travail intellectuel. En méditation et à partir de l'expérience de la méditation. Il s'agit, d'une façon intellectuelle, au travers des diverses métaphores présentées par les enseignements, d'avoir une compréhension, une analyse, une forme de représentation approximative, de ce qu'est l'Éveil, ou plutôt, de ce qu'il n'est pas.

La vision intellectuelle de la réalité ultime fonde comme une seconde motivation pour atteindre l'Éveil. On a une première motivation, vivante, basée sur une confiance, un engagement, la foi en l'Éveil ; et puis, on a une seconde motivation qui est basée sur la sorte de conviction à laquelle on aboutit, en faisant travailler son intellect autour des enseignements.

Enfin, le troisième pilier de la voie est la méditation, la mise en pratique des enseignements. La méditation est ce qui va permettre de faire l'expérience des avancées vers l'Éveil.

Notez bien qu'il n'y a pas de lien obligatoire, nécessaire, entre méditation et Éveil. L'Éveil n'est pas le but ou le résultat de la méditation. L'Éveil ou *Nirvāṇa*, étant à la fois a-conceptuel, non-conditionné par quoi que ce soit et indépendant de tout (donc non dépendant de la pratique méditative), tout en étant identique au *Saṃsāra*, il peut surgir à tout moment, durant la méditation ou entre les méditations où n'importe quand.

Cependant, force est de constater que la pratique méditative, ajoutée à la foi et au travail intellectuel, aide le pratiquant à avancer vers l'Éveil.

Ainsi, les trois piliers sont-ils nécessaires. Car si vous n'avez pas la foi, tôt ou tard, vous vous découragerez et vous arrêterez de réfléchir et vous cesserez de méditer, faute de motivation suffisante.

Si vous avez la foi et que vous travaillez avec votre intellect les métaphores de l'enseignement, mais que vous ne méditez pas, vous pourrez éventuellement devenir un érudit, un expert en réalité ultime, mais vous n'en ferez sans doute jamais l'expérience.

Ou encore, vous avez la foi, vous pratiquez la méditation, mais vous ne cherchez pas à comprendre les métaphores. Dans ce cas, vous allez succomber au matérialisme spirituel, c'est-à-dire utiliser la méditation à la fois pour atteindre des buts et renforcer l'ego.

Cela dit, et pour faire dans le paradoxe, l'Éveil étant à la fois a-conceptuel, non conditionné et indépendant, il est tout à fait possible d'en faire l'expérience (le plus souvent sans le savoir), sans en avoir la foi, sans n'avoir jamais mené aucune réflexion à son propos et sans avoir vraiment jamais médité…

COR : On parle souvent de la compassion en méditation. Seulement, en sachant que l'ego est illusoire et que les autres êtres (egos) sont eux-mêmes illusoires, que vaut l'injonction d'une « compassion pour tous les êtres » ? Cela semble être une injonction morale dont le rapport à la méditation, ici et maintenant, est hors sujet. À moins que…

LÉ : en fait, la compassion ne vaut pas pour les êtres, les egos, ni pour l'ego qui la crée, tous étant illusoires. Il s'agit juste d'une technique destinée à placer le méditant dans un état d'esprit apaisé. De fait, sans compassion, l'ego se trouve enfermé dans des états mentaux conflictuels, antagonistes, de fortes préoccupations et des émotions vives qui perturbent le flot de sa méditation.

En utilisant, la technique de la compassion projetée sur les êtres et en se montrant dans la vie quotidienne compassionnel, on s'évite tous ces désordres de la pensée et de l'affect qui font barrage à la progression méditative.

LE BOUDDHISME ET LA RELIGION

COR : Les croyances sont-elles solubles dans la méditation ?

LÉ : Du point de vue bouddhiste, les croyances sont chargées de paradoxe. L'approche bouddhiste est particulièrement tolérante et même accueillante, vis-à-vis des croyances, qu'elles soient religieuses ou autres. Il n'y a, semble-t-il, aucune incompatibilité et l'on peut pratiquer la méditation en parallèle à ses croyances et ses activités cultuelles. Cependant, un certain nombre de conceptions bouddhistes mettent sérieusement à mal ce statu quo. Et puis, le bouddhisme lui-même, sous ses aspects « religieux », propose un certains nombre de croyances comme la réincarnation, le karma, la divinisation du Bouddha, etc.

Cependant, des difficultés apparaissent si l'on considère que celui qui conçoit les croyances, l'ego, n'a pas de réalité propre, ce n'est qu'un agrégat de tendances, donc une croyance lui-même. Des croyances conçues par une croyance, c'est assez surréaliste !

Ensuite, pour l'univers (y compris le corps propre) c'est pire, car il est réduit à des phénomènes dans une conscience égotique qui, elle-même, nous venons de le voir, n'a aucune consistance. À partir de là, difficile d'accorder un quelconque crédit aux croyances.

Alors, et la méditation dans tout cela ? À la base, les enseignements nous le disent bien : c'est être là… un point

c'est tout. Ah, bon ? Donc, si je sens de l'électricité dans mon corps, ce n'est pas une énergie « subtile » ?

Non.

Si j'ai l'impression que je sors de mon corps, ce n'est pas qu'il existe un corps « astral » ?

Non.

Si je sens comme une énergie monter ou s'accumuler, ce n'est pas qu'il existe des « chakras » ?

Non.

Si je sers un arbre dans mes bras et que je sens un truc inhabituel, ce n'est pas que l'arbre a une « vibration », une « énergie » ?

Non.

Si je vois un ange, Dieu ou autre chose en méditant, ce n'est pas qu'il existe des êtres surnaturels ?

Non. Non. Non. Non…

Si vous avez bien compris la voie de la méditation, faite vôtre ce conseil maintes fois répété dans les écritures tibétaines : « Voici : toutes substances sont de mon propre esprit et cet esprit est vide, non né, et sans fin. »[53]

COR : Dans le bouddhisme, la personne du Bouddha n'est pas, officiellement, considérée comme divine. Néanmoins, peut-on considérer le Bouddha comme un saint, un exemple d'humanité ?

LÉ : En fait, au risque de vous choquer, je vais vous dire qu'il n'y a pas de Bouddha. Le Bouddha est une sorte d'idéal spirituel, une légende, mais les Bouddhas n'existent pas et n'ont jamais existé et n'existeront jamais. Il peut y avoir des

---

[53] Kazi Dawa Samdup (Adapté par), *Bardo Thödol : Livre des morts tibétain ou Les Expériences d'après la mort dans le plan du Bardo*. Adrien Maisonneuve, Paris, 1998.

« guerriers » qui tendent vers cet idéal, mais ils ne font qu'y tendre, toujours…

Bien entendu, en disant cela, je ne remets pas en question l'existence historique du prince Siddhārtha Gautama dit Shakyamuni, ni la profonde valeur de ses enseignements, ni le fait que pour des millions de gens il a été transformé en un personnage divin, dans le cadre d'un culte bouddhique.

En disant que le Bouddha n'existe pas, je veux dire que l'on ne doit pas oublier l'homme réel sous le symbole. Que l'on n'a pas à jouer ce jeu de l'ego qui consiste à « imiter Bouddha » ! Comme tous les êtres humains, Gautama était un être imparfait. Il a mis des années à accepter d'agréer un ordre de nonnes et les femmes ont toujours été considérées comme des êtres inférieurs. Il paraît qu'il faudrait renaître homme pour pouvoir atteindre l'Éveil ! N'est-ce pas là du sexisme spirituel ?

Le Bouddha n'a jamais remis en question le système des castes indien. Il était pleinement dans l'esprit de son temps et de sa culture. Mais il n'y était pas dans le détachement, la neutralité. Non, il prenait clairement parti pour les affaires du siècle. Une attitude qui ne fait pas très… Bouddha, n'est-ce pas ?

Que dire encore du vénérable Lama Chögyam Trungpa et de son alcoolisme ? Les effets du traumatisme lié à l'invasion chinoise de son pays ? Du traumatisme lié à son exil ? Très probablement. Je pourrais moi-même en témoigner[54]. C'est une évidence qu'être un bodhisattva[55] ne prémunit pas contre le stress post-traumatique.

Parmi les maîtres, grands ou petits, reconnus « éveillés » ou non, on trouve de tout. Il y a des charlatans, des abuseurs

---

[54] Lama Écarlate a dû lui-même s'exiler du Tibet à la suite de l'invasion chinoise et des massacres de moines accomplis par les autorités chinoises.

[55] Un bodhisattva désigne dans le bouddhisme un futur et presque Éveillé avant que celui-ci n'ait atteint l'Éveil.

sexuels, des criminels, des racistes, des manipulateurs, des gens qui sont là juste pour faire des affaires et gagner beaucoup d'argent.

Vous ne devez jamais accorder aucune confiance aveugle à un maître proclamé ou autoproclamé. Vous devez toujours recevoir les enseignements d'un maître avec un regard très critique et vous faire votre propre opinion. Vous ne devez jamais « vénérer » ni imiter un maître, mais rester vous-même et suivre votre propre Sentier. Le Sentier est solitaire, je vous le rappelle.

Et puis, encore plus fort ! Moi-même, Lama Écarlate Rinpoché, ne me considérez pas non plus comme un maître valable et ne gobez pas mes enseignements comme la grenouille gobe les mouches. Soyez critique, réfléchissez par vous-même.

Le vrai maître, celui qui ne trompe jamais, c'est vous-même et les situations de la vie. À ce titre, vous devez voir les maîtres, y compris le Bouddha, comme une simple « situation de la vie », de votre vie. Les maîtres eux-mêmes ne sont que des phénomènes, comme des rêves qui peuplent votre conscience. Les rêves ne sont qu'illusion, n'est-ce pas ?

COR : Que pouvez-vous dire des aspects religieux du bouddhisme ?

LÉ : À la base, le bouddhisme n'est pas une religion. Il n'a ni conception d'une divinité, d'un enfer ou d'un paradis. Il ne promet pas le « salut » ni le pardon des péchés. Par contre, on peut dire qu'il y a deux bouddhismes.

Le bouddhisme d'aspect religieux qui s'adresse au commun et qui ressemble trait pour trait à une forme de religion. On dit bien la religion bouddhiste, d'ailleurs. Dans ce bouddhisme, cette version du bouddhisme, la figure du Bouddha est vénérée comme une déité, le *Nirvāṇa* est compris comme un genre de « paradis » et l'idée de « purification » à l'aide des rituels et de prières fait office de gestion des péchés.

La seconde version du bouddhisme, qui s'adresse pratiquement aux « initiés », est bien différente. C'est elle qui n'est en aucune façon une « religion ». Le Bouddha n'est qu'un humain comme les autres humains. Je veux dire qu'il n'a rien de « divin » ni même de sacré. Le *Nirvāṇa* est égal au *Saṃsāra*. Le *Nirvāṇa* n'est donc en aucune façon un « paradis », sur Terre ou ailleurs, dans cette vie ou dans une autre. Le *Nirvāṇa* est une expérience ineffable qui nous permet de comprendre et de vivre la réalité ultime. Mais « atteindre » le *Nirvāṇa* ne signifie pas que l'on devient surhumain ou divin ou superman ou je ne sais quoi. Lorsqu'on atteint cette expérience, on est aussi là, dans le *Saṃsāra*, le monde des apparences et de la ronde des désirs. On ne part pas dans un ailleurs, on ne se met pas à léviter et la terre ne se met pas à trembler (sauf hasard tectonique, sans aucun rapport !). C'est évidemment à cette seconde version du bouddhisme à laquelle je me réfère dans mes enseignements.

On pourrait aussi subdiviser la version « initié » du bouddhisme en deux sous-branches. Une branche, disons « politiquement correcte » et une branche disons « subversive ». Dans la branche politiquement correcte, on a affaire à un bouddhisme « bon enfant », très… arrangeant. Qui ménage la chèvre et le chou, mais qui, en retour, ne fait pas très avancer nombre de gens. On y reste dans son quant-à-soi du point de vue des religions.

Le bouddhisme bon enfant vous dira : « Pas de problème ! Vous avez une religion ? Vous croyez en Dieu ? Pas de problème ! Le bouddhisme est soluble dans tout. Vous pouvez garder votre religion. » Vous voyez comme c'est bien arrangeant. Au point que personne n'est dérangé. C'est le genre de bouddhisme qui va favoriser en plein le « matérialisme spirituel », tel qu'a pu le dénoncer Chögyam Trungpa[56]. Les gens vont garder leur religion de base et

---

[56] Chögyam Trungpa, *Pratique de la voie tibétaine, au-delà du matérialisme spirituel*. Seuil, Paris, 1976.

pratiqueront, en plus, la méditation… Pourquoi ? Pour les bienfaits que cela apporte, croient-ils ? Parce que c'est la mode ? Par besoin d'exotisme ? En tout cas, ce ne sera certainement pas pour comprendre ce qu'est vraiment l'Éveil ni la réalité ultime.

Et ils ont bien raison ! Car la réalité ultime est bien trop dérangeante pour leur religion. Dans la version abrupte du bouddhisme, le rapport aux religions est sans concession aucune. Aucune ! Vous avez une religion ? Eh bien, il va falloir songer à vous en débarrasser, parce que cette religion sera une entrave très sérieuse pour le cheminement sur le Sentier.

Il ne s'agit pas non plus de changer d'isme. De passer d'une religion au bouddhisme. Même si vous me dites que vous êtes « bouddhiste », je vous demanderai de vous débarrasser du bouddhisme. Il s'agit de vous débarrasser de toutes les croyances. Pour quelle raison ? Parce que toute croyance est l'affirmation d'une dualité. Il y a le croyant et ce en quoi il croit, telle est la structure de l'ego religieux (voir la partie 1).

Permettez-moi juste une parenthèse concernant la croyance, la « foi », en l'Éveil. Cette croyance est bien une forme de dualité. Mais c'est une dualité qui promet et implique sa dissolution. Alors que pour les religions, la croyance est une fin en soi. On ne cessera pas de croire, normalement.

Au début du Sentier, l'ego est à l'œuvre dans son matérialisme spirituel, dans la pratique de la méditation, dans l'intellection. Cependant, l'unique croyance qui conduit à sa propre autodestruction, c'est la croyance en l'Éveil, en la non-existence de l'ego. L'Éveil implique la destruction de toutes les croyances, même la croyance en l'Éveil.

Au départ, la croyance en l'Éveil fonde la motivation pour s'engager dans le Sentier, puis le suivre jusqu'au bout. Mais, par la suite, lorsque l'Éveil devient une expérience (peut-être devrait-on dire une « non-expérience »), la croyance, la foi en l'Éveil, disparaît.

Si l'on croit en toute autre chose (que l'Éveil), surtout en une divinité, en une religion, à ce moment-là, nous sommes en plein dans la dualité et nous ne sommes pas prêts d'en sortir. Et plus on admettra que l'on est face à un Dieu absolu qui remplit tout l'univers et moins on pourra s'en sortir.

Ainsi, vous devez le savoir, clairement, les enseignements du « vrai » bouddhisme sont areligieux. Ils ne sont pas contre la religion, mais la religion n'y fait plus sens. Elle entre dans l'ordre des illusions de l'ego. La religion est un aspect du *Saṃsāra*. Alors, les enseignements de ce bouddhisme-là vous inviteront à quitter, abandonner votre religion.

C'est une chose à savoir dès le départ. Car si pour vous, la religion est le « truc auquel on ne touchera jamais », il vaut mieux que vous évitiez le bouddhisme ou vous contenter d'un bouddhisme édulcoré. Fuyez pendant qu'il en est encore temps !

LE BOUDDHISME ET LA SCIENCE

COR : Je n'arrive pas à bien comprendre le concept d'indexation. Pourriez-vous m'en dire davantage ?

LÉ : Le terme même d'indexation appartient aux théories de l'information. L'indexation c'est une information à propos d'une information. On pourrait alors parler de méta-information. Par exemple, vous avez une bibliothèque d'une centaine de livres. Pour vous y retrouver, vous allez ouvrir un logiciel tableur et vous allez créer un « index ». Vous allez indexer vos livres. Vous les classerez par genres, années d'édition, auteurs, éditeurs, nombre de pages, etc. Toute cette information d'indexation porte sur cette autre information que sont les livres en tant qu'objets, mais aussi en tant que porteurs de texte, d'information.

Notre cerveau fonctionne à partir de nombreuses indexations qui habillent le réel et le traduisent en « notre réalité ». Essayez de regarder un texte, écrit dans un alphabet que vous savez lire ou mieux écrit dans votre propre langue. Essayez de regarder ce texte sans le lire. Vous verrez que c'est pratiquement impossible. Votre cerveau indexe en permanence, immédiatement et de façon automatique le texte et « lit » malgré vous.

Prenez un bol. N'importe quel bol. Votre bol pour le café au lait du matin ou bien un bol tibétain chantant. C'est un objet simple et tangible : un bol tibétain.

À la base, ce bol n'existe pas. Il n'a aucune indépendance. Si on examine sa temporalité, c'est un bol dont la matière, les métaux dont il est constitué, ont été synthétisés pour partie dans le grand chaudron cosmique, juste après le Big Bang, et pour partie dans une étoile et qui sont constitutifs de la croûte de notre planète dite « rocheuse ». Métaux récupérés, traités, selon le génie des êtres humains, pour en faire cet objet, avec cette forme circulaire et concave, ce bol.

Par la suite, au bout de milliers, millions, milliards d'années, on peut imaginer que ces métaux vont se désagréger, les atomes s'éparpiller, voire être transmutés en d'autres atomes par le retour au sein d'une étoile et ce bol aura alors totalement disparu.

Et même au temps présent, d'instant en instant, ce bol est dépendant de la gravité terrestre qui le fixe sur le sol. Il est dépendant des conditions atmosphériques autour de lui, qui peuvent affecter son état de surface. Satellisé dans le vide spatial, son devenir serait lié aux attaques des différents rayonnements cosmiques qui, au fil de millions d'années, finiraient par le désagréger.

En un mot, ce bol est dépendant de tout, de tout ce qui l'a constitué et de tout ce qui le fera disparaître. On peut dire alors que ce bol n'existe pas au sens où il n'est qu'une pièce dans le magma informationnel, dans l'ensemble de la matrice informationnelle. Il n'en est qu'un tout petit morceau. Autant dire qu'il n'est rien.

Mais, voilà. Ce bol va prendre sens, va s'individualiser en quelques sortes, va devenir un objet apparemment indépendant, parce qu'il sera désigné ainsi au moyen d'une indexation, en tant que « bol ». En tant que concept générique « bol », désignant tous les bols et, en tant qu'objet spécifique, particulier, « ce bol-là » ou un « bol tibétain » ou « votre bol » ou « mon bol » qui est ici en ce moment.

Et, du fait de l'indexation, nous aurons l'illusion que ce bol occupe une place dans l'espace, à une certaine distance, avec une tridimensionnalité, tout au long d'une durée. Avec de

plus, des éléments de forme, de texture, de couleur. Et si je l'utilise, avec des éléments liés au toucher, à la sonorité, voire à l'odeur ou au goût.

Tous ces éléments caractéristiques du bol sont des indexations qui vont mettre en évidence ce bol. Et toutes ces indexations sont des informations à propos de l'information de base du bol, en lui-même, avant toute indexation. Je ne dis pas le bol « en soi » (je ne parle pas d'un noumène du bol), mais bien « en lui-même » au sens du bol avant toute indexation.

C'est comme si vous étiez membre d'une peuplade très primitive, n'ayant jamais fabriqué aucun ustensile de type bol ou récipient et qui se retrouve soudain face à ce bol, dans un premier temps, incompréhensible, c'est-à-dire sans aucune indexation (sauf celle qui dit « objet inconnu et incompréhensible »).

C'est aussi le bol comme pris dans le magma informationnel. Le bol comme information de base dans la matrice informationnelle. Dans ce magma informationnel, les indexations viennent comme extirper des phénomènes particuliers, remarquables, spécifiques. Tels que les choses de la vie courante, des êtres vivants, comme « mon chien », « mon chat », « ma femme », « mon mari », ou non-vivantes comme « ma voiture », « ma maison », l'arbre au bout du jardin, telle planète, telle étoile, etc.

Imaginez comment se passe une rencontre humaine. Vous êtes, au départ, dans un groupe de parfaits inconnus. Puis, peu à peu ou aussitôt, un peu au hasard, vous rencontrez telle ou telle personne. Et soudain, cette personne devient autre chose. Vous faites « la » rencontre, celle de votre vie, l'amour de votre vie (enfin, c'est ce que vous pensez au début, lorsque cette énorme indexation se met en place : le sentiment amoureux). L'indexation est donc une information à propos de l'information. Cette indexation met en jeu la conscience et la mémoire…

COR : Pouvez-vous m'expliquer la « réalité ultime » en quelques mots ?

LÉ : Il est possible de considérer trois niveaux d'appréhension du monde. En premier lieu, le niveau purement réaliste. Une pensée est produite par un cerveau. Ce cerveau est à l'intérieur d'un corps, ce corps étant lui-même dans un univers. L'univers est à l'extérieur du corps et de la pensée, tout comme le corps est à l'extérieur de la pensée, aussi bien.

Et pour boucler cette vision réaliste, le corps renvoie à un moi, un ego. Un ego qui présente une forme de « réalité », de personnalité, incarnées dans un corps, lui-même situé dans un espace et une temporalité, un univers.

Ensuite, en un deuxième niveau d'appréhension, on réalise une réduction dite « phénoménologique » pour se rendre compte que, finalement, le monde se ramène à des phénomènes. « Phénomène » signifie bien que nous n'avons jamais accès au monde directement, ni même au corps directement. Toute notre expérience est confinée au mental. C'est pour cela que l'on appelle « phénomènes » ce qui, du monde, est vécu par nous en conscience.

Nous n'avons que des phénomènes à nous mettre sous la dent. Voire, si l'on y réfléchit bien, que de l'information. Car, dès que les signaux issus du monde ou du corps se transforment en influx nerveux sensitifs, nous entrons dans le royaume de l'information et ce dont traite notre cerveau, c'est bien de l'information.

Le corps lui-même est un phénomène, tout comme l'ego lui-même, qui n'est, lui aussi, qu'un phénomène parmi les autres phénomènes. L'ego, au travers de ses caractéristiques, tendances, émotions, réactions, au travers des significations qu'il donne aux choses, ne fait que plaquer des indexations, c'est-à-dire des informations à propos d'autres informations.

Nous avons l'information de base, c'est-à-dire l'univers en tant que produit de la lecture d'une matrice informationnelle

et, par-dessus, pour nous, en tant que conscience égotique, nous avons ces méta-informations que sont les indexations.

Enfin, le troisième niveau d'appréhension de l'univers correspond à la réalité ultime. Au second niveau, nous avions encore des phénomènes qui se déroulent. Qui s'influencent les uns les autres et se déroulent suivant une trame spatio-temporelle, de la cause et de l'effet.

On va se rendre compte, en poussant davantage vers la réalité ultime, que tout cela n'est finalement qu'une illusion. Car une analyse plus poussée nous conduit à considérer un bloc phénoménal, ou plutôt, un bloc informationnel. Qu'est-ce que ce bloc informationnel ?

Regardez votre bras tendu. Vous allez le lever lentement. Au niveau phénoménal, tout un tas de causes fait que vous « levez votre bras ». Les causes et les effets s'enchaînent, à tous niveaux, physique, matériel, mental, motivationnel, cérébral, nerveux, neuronal, chimique, électrique, jusqu'aux particules fondamentales, les molécules, les atomes, les protons et les électrons, etc.

L'ensemble de ces causes et effets fera que votre bras va monter d'abord d'un millimètre, puis encore d'un autre millimètre et ainsi de suite, de la position A à la position B. Quant à la réalité ultime, elle se présente comme un « bloc » qui contient toutes les positions du bras, de A à B. Ce qui veut dire aussi, l'ensemble des états de tous les phénomènes associés que je viens d'évoquer, du physique aux électrons en passant par la pensée et la motivation.

Un bloc, donc, qui contient sous une forme informationnelle, toutes les positions du bras ainsi que l'ensemble des conditions qui président à toutes les positions du bras. C'est cela la « réalité ultime ».

Du point de vue de l'ego, ce bloc informationnel (ou phénoménal) donne l'apparence de phénomènes qui s'enchaînent, parce que le bloc est « lu » (on pourrait dire aussi « scanné »), couche d'information après couche

d'information, d'une façon séquentielle, un peu comme les images d'un film qui se succèdent rapidement, donnant l'illusion du mouvement.

Ce processus donne à l'ego l'illusion d'un monde tridimensionnel et d'une temporalité dans laquelle se déroulent les phénomènes en mouvement et en interaction. C'est aussi ce qui donne l'impression d'un enchaînement sous forme de causes et de leurs effets. Alors qu'à la base, nous n'avons qu'un bloc d'informations, qui ne contient ni temps ni espace et qui n'est contenu ni dans un temps ni dans un espace.

Ce bloc signifie que tout est là, en un seul « instant ». Pour prendre une image, à partir d'un DVD, sa lecture produit un film, contenant un univers tridimensionnel durant une heure trente. Mais si vous regardez ce DVD en tant que support d'information, par rapport à l'univers du film, il est hors du temps et de l'espace du film. C'est la « lecture » de cette information de base, par un processus de « prise de conscience », qui fait que l'on a un univers spatial qui se déroule dans une temporalité.

Ensuite, à partir de cette première illusion de l'espace et du temps, des « étiquettes » sont collées sur ces phénomènes illusoires. Ces étiquettes sont elles-mêmes de l'information. Ce sont des indexations, qui désignent et animent les caractéristiques (attractions, répulsions, indifférence, émotions et comportements mentaux). Tout ceci étant aussi totalement illusoire.

Je suis convaincu d'avoir la liberté de lever ou d'abaisser mon bras, mais cela est faux ! Je n'ai aucune liberté. Je lève et baisse mon bras, mais, à la base, ce n'est qu'un bloc phénoménal qui décrit la montée et la baisse de mon bras et dans ce bloc phénoménal (informationnel) il y a en plus un index informatif qui dit : « je suis libre de lever et baisser mon bras ».

Ainsi, au niveau du bloc informationnel, n'y a-t-il aucun ego, aucune liberté. Telle est la réalité ultime. Le drapeau

dit… « Regardez comme je m'exprime bien, poussant mes plis et contours, tantôt par-ci, tantôt par-là. Là, je soulève ma robe, ici, je la rabaisse, j'ondule, je me froisse et défroisse, je fais ce que je veux, après tout. » Mais nul n'ignore que le drapeau est dans la plus grande illusion, car il ne cesse jamais d'être animé par le vent et ce n'est que par une folle croyance qu'il attribue à sa volonté propre ce qui n'est que l'influence d'un grand courant d'air auquel il doit toute son expression et existence.

Tel est l'humain, qui revendique pareillement sa volonté propre, dit qu'il s'exprime de lui-même en toute liberté, prétend contrôler ses pensées, ses émotions et ses actions, ses déplacements et son devenir, ayant l'illusion permanente de prendre des décisions, de faire le choix de ceci au lieu de cela, d'aller ici au lieu de là. Alors que, finalement, il n'est que le jouet d'une trame invisible dont il suit aveuglément les informations.

Alors, cet ego humain, infatué de lui-même, observez-le nous mettre au défi : « Voyez, dit-il, je prédis que je vais tout de suite lever mon bras droit, ça y est je le lève, regardez-le ! », sans se rendre compte, un seul instant, qu'une matrice sous-jacente a commandé et sa volonté et son geste et sa suffisance, qu'il appelle liberté.

COR : J'ai quelques difficultés à bien comprendre les liens entre information et phénomènes. Pourriez-vous m'en dire davantage ?

LÉ : Au point de départ, on a la matrice informationnelle, qui est sous-jacente à tous les phénomènes. Pour illustrer cela, prenons un DVD. C'est une métaphore. Si l'on regarde un DVD au microscope, l'information ce sont les bosses et les creux à la surface du disque. À partir de là, on se pose les questions suivantes :

– Est-ce que l'information c'est le DVD ?

– Non.

– Est-ce que l'information c'est les bosses et les creux ?

– Non.

Car il ne faut pas oublier que l'information, ce pourrait être « ta-ta-ta-ti-ta-ti-ta-ti-ti-ti… », donc une information sonore. Ce pourrait être des flashes lumineux de différentes durées et ainsi de suite. Ce pourrait être une succession de points magnétiques à la surface d'un disque dur. Donc, il nous faut distinguer l'information de son support et ainsi abstraire l'information de son support.

Et, comme les supports font partie des phénomènes, l'information primaire, constitutive de l'univers est sans support, puisque tous les supports que l'on peut imaginer émergent de cette matrice.

La matrice informationnelle elle-même n'a pas de support, c'est une information sans support. Quand on regarde un DVD, l'information ce n'est pas ce DVD, ce ne sont pas les creux et les bosses, c'est la succession des changements entre les creux et les bosses. C'est cela, véritablement, l'information. La logique de l'information.

Donc, on ne rencontrera jamais une information au coin de la rue. L'information est donc transcendante au monde phénoménal qui émane d'elle. Ainsi, d'une certaine façon, du point de vue phénoménal, on pourrait dire que cette information primordiale n'existe pas. Elle existe, car nous sommes là en train d'en parler et que nous existons. Mais nous n'existons pas plus que cette information.

La conclusion est qu'il y a consubstantialité entre l'information primordiale et les phénomènes. Et la conclusion à cette conclusion est que les phénomènes sont de la pure information.

Quand les enseignements bouddhistes nous disent que le monde phénoménal est comme un rêve, ils ne disent pas autre chose, que les phénomènes sont de la pure information.

Il n'y a pas de matière, il n'y a pas d'énergie, au sens « dur » dans lequel nous l'entendons habituellement. Il n'y a que du rêve, il n'y a que de l'information.

D'une certaine façon, il n'y a pas de matrice sous-jacente à l'univers, puisque la matrice informationnelle et les phénomènes, finalement, c'est la même chose. Voilà le point de départ.

À partir de ces phénomènes purement informationnels, qui n'ont pas d'essence, qui n'ont rien en sous-jacent, qui sont juste de la pure information, à partir de là, il y a certains phénomènes qui produisent quelque chose de nouveau, qui est une méta-information. C'est-à-dire de l'information à propos de l'information. C'est l'indexation, tel qu'elle se produit, à partir du vivant, ou en tout cas à partir des interactions et qui devient excessivement complexe chez l'être humain.

L'indexation est donc de la méta-information, c'est de l'information à propos de l'information primordiale ou information phénoménale, à propos des phénomènes :

« Ceci est mon moi, mon ego, ceci est mon corps, ceci est le monde à l'extérieur de mon corps, ceci est ma sensation visuelle, auditive, etc., ceci est mon émotion, ceci est ma réaction, ceci est mon concept, ceci est ma théorie, ma croyance et ainsi de suite… »

Tout cela est appelé « indexation », c'est-à-dire des informations à propos des informations de base, phénoménales, de la méta-information. En fait, c'est la même chose que lorsqu'on parle d'une information sur un DVD, un disque dur, dans un ordinateur, dans un message sonore et ainsi de suite. Tout cela entre aussi dans le cadre de la méta-information. De l'information dans l'information ou de l'information à propos de l'information.

En fait, il est important de distinguer les deux niveaux d'information : l'information primordiale, de base, qui constitue le corps même de l'ensemble des phénomènes et

l'information en tant que phénomène dans le phénomène (c'est l'information selon Shannon[57]), soit de l'information dans de l'information. Et l'indexation est bien une information dans de l'information, une méta-information. À partir de là, on pourrait considérer la méta-information comme un « sur-phénomène », mais finalement, ce n'est jamais qu'un phénomène.

La notion d'interaction est importante à considérer pour bien comprendre la méta-information. Les phénomènes donnent l'apparence d'interagir entre eux. Alors qu'au niveau de l'information de base, il n'y a aucune interaction. En référence à ce que l'on décrit comme la matrice informationnelle, ce que l'on considère comme « interaction » n'est, ni plus ni moins, qu'une structure de cette matrice (c'est une « géométrie » selon Einstein et les physiciens de la relativité).

On dirait que les phénomènes « se comportent », mais, de fait, c'est juste la matrice informationnelle qui est structurée de cette façon-là. On a l'impression que la Terre tourne autour du Soleil, qu'elle se comporte suivant les lois de la gravitation, alors qu'à la base, au niveau informationnel, la trajectoire de la Terre autour du Soleil n'est qu'une structure en forme de ressort hélicoïdal de traction, dont les spires sont en contact les unes avec les autres selon une épaisseur d'une longueur de Planck et c'est cette structure qui décrit la trajectoire de notre planète.

Il n'y a donc pas de force, pas d'énergie ni de gravitation ni de comportement ni d'interaction à proprement parler. Dans la matrice, il s'agit juste d'une « description ».

Par contre, au niveau méta-informationnel, cette description informationnelle de base est traduite en interaction, sous la forme d'apparentes « lois naturelles », mettant en jeu des « forces », des « énergies », etc. Il en est de même des interactions purement mécaniques auxquelles

[57] Claude Shannon, le créateur de la théorie de l'information.

nous avons affaire dans ce monde. Qu'il s'agisse de se prendre un coup de poing sur le nez ou un coup de marteau sur le doigt, qu'il s'agisse du choc entre deux véhicules dans un accident de la route, qu'il s'agisse de l'interaction amoureuse et sexuelle avec un partenaire, qu'il s'agisse d'insulter quelqu'un ou de lui dire des mots d'amour, qu'il s'agisse d'une information pratique donnée à quelqu'un ou de se serrer la main pour se saluer, qu'il s'agisse de chauffer l'eau pour faire son thé et ainsi de suite, toutes ces interactions, à tous les niveaux (macro-mécanique, micromécanique, moléculaire, chimique, électrique, atomique, etc.), sont de la sur-information ou méta-information. La méta-information est au fondement de l'interaction.

En y réfléchissant, on se rend compte que la théorie de la relativité d'Einstein, qui décrit la gravitation, non pas comme Newton, comme une force d'attraction avec ses lois, mais comme une courbure de l'espace-temps, est à deux doigts de la conception d'une matrice informationnelle. Car on peut concevoir qu'une telle matrice décrit, sous la forme d'une information topologique, l'espace courbé, autour du Soleil, dans lequel s'enroule la trajectoire de la Terre.

Prenons l'exemple d'un système d'interaction très simple : la molécule d'eau. Au départ, on a deux atomes d'hydrogène (chacun avec un proton et un électron qui tourne autour). On a un atome d'oxygène (constitué de huit protons et de huit neutrons qui forment le noyau autour duquel tournent huit électrons). Par affinité chimique, ces trois atomes (deux hydrogènes et un oxygène) forment un oxyde d'hydrogène par échange de leurs électrons périphériques. Ce qui donne une molécule d'eau.

Cette molécule d'eau peut être facilement formée en mettant en présence l'hydrogène et l'oxygène et en apportant de l'énergie sous la forme de chaleur (avec une étincelle ou une combustion). C'est une expérience courante que l'on fait au lycée. La proximité des atomes et la chaleur provoquent leur liaison en une molécule H_2O, de l'eau.

Où est l'interaction dans ce système moléculaire ? Elle réside dans les liaisons atomiques via les échanges électroniques. Les électrons périphériques des atomes passent d'un noyau à l'autre, ce qui forme un système à trois atomes relativement stable. On peut voir cela comme une sorte d'échange d'information, chaque atome « testant » la présence des deux autres dans la molécule.

L'indexation qui apparaît dans cette molécule correspond à ces échanges d'information électronique. On pourrait voir cela, métaphoriquement, comme une personnalisation des atomes et une façon qu'ils ont de se « reconnaître » comme existant les uns pour les autres. Par exemple, l'atome d'oxygène peut, au travers des échanges d'information entre son noyau (huit protons et huit neutrons) et ses huit électrons, se reconnaître comme étant « lui-même », une sorte de moi primitif, embryonnaire, « d'ego » de l'atome d'oxygène.

Puis, pareillement, par les échanges d'information avec les deux atomes d'hydrogène auxquels il est associé, il peut se reconnaître comme lui-même différencié des autres, « ici c'est moi et à l'extérieur de moi il y a l'hydrogène ». Il faut bien voir qu'à la base, cette interaction oxygène-hydrogène n'est que de l'information primordiale, de base. Il n'y a à ce niveau ni chaleur, ni force, ni énergie, ni interaction d'aucune sorte. Chaleur, force, énergie, particules fondamentales, ne sont que de l'information, à la base.

Et, par la suite, cette information sur l'information, au travers des diverses interactions, s'étend de plus en plus à d'autres niveaux, par exemple, en associant les molécules entre elles, formant divers « corps », plasmatiques, gazeux, liquides ou solides. Et cela se poursuit jusqu'aux organismes vivants complexes qui échangent des informations, qui interagissent avec leur environnement et font des discriminations entre ce qui est « moi » et ce qui n'est « pas moi ».

COR : Dans le cadre d'une conception de la réalité ultime selon les enseignements bouddhistes, que devient l'ego ? Logiquement, j'ai l'impression qu'il devrait disparaître, en quelque sorte. Ai-je bien compris ?

LÉ : Habituellement, les gens se voient avec un ego, une conscience, incarnée dans un corps propre et le tout inséré dans un univers. Cette vision des choses n'est pas la réalité ultime.

La réalité ultime, celle qui correspond à *Śūnyatā*, tel qu'elle peut être perçue en méditation profonde, c'est : un phénomène corporel, dans un univers phénoménal (donc un phénomène corporel parmi d'autres phénomènes), muni d'une conscience égotique, qui n'est elle-même qu'un phénomène, et qui entretient l'illusion d'être une conscience absolue (alors qu'elle n'est qu'une conscience relative, purement phénoménale, donc interdépendante).

En fait, suivant la réalité ultime, il n'y a rien, il n'y a personne. Il n'y a que des phénomènes et votre corps et votre conscience égotique ne sont que des phénomènes parmi tous les autres phénomènes. Il n'y a donc que des phénomènes, donc il n'y a rien !

Si l'on décrit les choses suivant le modèle de la matrice informationnelle : il y a la matrice informationnelle, il y a la lecture de la matrice informationnelle, qui génère l'univers phénoménal, y compris l'ego incarné, mais de fait, concernant cette lecture de la matrice, il n'y a rien qui lit ! C'est une auto-lecture, en quelque sorte : la matrice se lit elle-même.

Et si l'on parvient à concevoir cela, on en arrive à voir l'ego incarné comme n'étant pas différent d'un arbre, d'une pierre, d'une herbe, d'un litre d'eau, d'une planète… Il n'y a aucune différence. L'ego est complètement illusoire.

COR : Je pense avoir assez bien compris l'univers-bloc, la matrice informationnelle. Cependant, je me demande

toujours qui « lit » l'univers-bloc. Ce que j'ai pu lire à ce propos ne m'a pas paru très clair.

LÉ : Avant de répondre à votre question de « qui lit », permettez-moi de revenir un instant sur l'univers-bloc.

Comme tout le monde, vous avez dû entendre parler de l'espace-temps ou du temps comme la « quatrième dimension », mais rares sont les personnes qui sont capables de concevoir exactement ce que cela signifie pour leur vie et au-delà.

Le temps comme quatrième dimension signifie qu'il y a les trois dimensions spatiales de l'univers (x, y, z ou longueur, largeur, hauteur ou profondeur), mais que le temps, *t*, est considéré comme une quatrième dimension et non comme une notion à part. En effet, dans la vision classique, et c'est celle que tous nous avons, il y a l'univers spatial avec ses trois dimensions spatiales et cet univers… dure, il est pourvu d'une durée, d'un temps qui s'écoule, mais il n'y a pas de lien entre l'espace et le temps. Le temps est bien à part et, de plus, il est immuable et s'écoule partout dans l'univers uniformément.

Or, ce qu'a démontré Einstein, avec sa théorie de la relativité, c'est que le temps n'est en aucune façon « à part », il est simplement une quatrième dimension et comme les autres dimensions il peut changer, notamment accélérer ou ralentir, suivant l'endroit où l'on se trouve, la présence de corps massifs ou la vitesse de mouvement.

Par exemple, sans prendre en compte cette dimension du temps, nos systèmes GPS ne pourraient pas fonctionner d'une façon suffisamment précise et stable pour être réellement utilisables. C'est grâce aux équations correctrices de la relativité, grâce à ce concept de temps comme quatrième dimension, que nos GPS peuvent fonctionner et nous localiser au mètre près.

Cependant, même si certains ont compris cela, le temps comme quatrième dimension, donc l'espace-temps formant

l'ensemble de l'univers, rares sont les personnes pouvant réellement se figurer tout ce que cela représente et implique.

Les gens ont intégré intellectuellement l'espace-temps comme notion, mais leur vision de l'univers courant, au quotidien, est restée « classique », le temps est toujours à part (sauf pour les GPS, mais ça, on s'en fiche un peu, hein ?).

Une première avancée consiste à prendre en compte ce que nous a expliqué la science, à savoir que, dès le « départ »[58], dès le « Big Bang », toute l'information de l'univers, durant les milliards d'années de son existence, passée, présente et future, EST DÉJÀ LÀ ! Cela veut bien dire que vous, là, en ce jour où vous lisez ces lignes, vous étiez déjà programmé dès le Big Bang. Eh, oui, c'est ce qu'implique bien le temps comme quatrième dimension. Mais dire cela : « toute l'information est déjà là dès le départ de l'univers », reste encore une vision « classique » à peine améliorée.

On n'a fait que retourner le point de vue : à un temps absolu, qui ne l'est plus, puisque devenu (simple) quatrième dimension, on a substitué un observateur imaginaire qui verrait, inscrite dans le Big Bang, toute l'information « dans le temps » de l'univers. Comme si un tel observateur externe à l'univers, en quelque sorte absolu, pouvait exister. Il n'existe pas, bien sûr, sauf dans notre imagination.

De fait, ce qu'implique le concept d'espace-temps est une tout autre vision, aux conséquences « catastrophiques » ! Imaginez… L'univers spatial, avec ses trois dimensions, mais sans la durée, sans le temps. En fait, cet univers 3D va tout de même durer. Cette durée ne peut être égale à zéro. L'univers sans temps, dure un infime instant (une durée de Planck, en fait, 10^{-44} secondes) et puis, hop, plus rien. Une sorte d'univers stroboscopique qui dure bien moins que le temps d'un flash.

---

[58] « Départ », et tous les termes de succession équivalents, ne doivent pas être compris comme une indication temporelle, mais comme une indication de processus hors du temps.

Maintenant que vous adhérez pleinement à l'idée de temps comme quatrième dimension de l'univers, vous n'allez plus dire : l'univers à trois dimensions DURE (le temps étant à part), non, vous allez considérer le « bloc » que forme l'univers avec ses quatre dimensions.

Imaginez alors une sphère, qui part de la taille initiale d'une longueur de Planck, soit $1,62 \times 10^{-35}$ mètre et qui entre en expansion en une fraction de seconde pour atteindre une taille infinie. Cette expansion génère des structures informationnelles de plus en plus complexes tout au long de l'axe d'expansion.

Cette structure informationnelle (la matrice) correspond à l'univers-bloc. L'univers-bloc n'étant, bien entendu, ni dans un « espace » ni dans un « temps », puisque c'est de lui qu'émanent l'espace et le temps. L'univers-bloc, en tant que matrice informationnelle, porte l'information concernant un univers spatio-temporel. C'est cela la réalité ultime. Cela signifie bien que tout est déjà là (pour un observateur imaginaire qui n'existe pas et qui serait en train d'observer l'univers-bloc).

Qu'est-ce qui « lit » cet univers-bloc-informationnel, pour que l'on puisse passer de l'information à l'actualisation d'un univers spatial tridimensionnel qui dure, dans une temporalité ?

En fait, ce sont les structures informationnelles, elles-mêmes, qui sont à l'origine de la « lecture ». Car rien de l'extérieur de l'univers-bloc ne peut lire l'univers-bloc, car tout est dans l'univers-bloc. Donc, c'est l'univers-bloc qui se lit lui-même, en quelque sorte.

Ses structures correspondent à des interactions qui, au départ de l'expansion, sont simples et élémentaires (interactions entre particules fondamentales, entre atomes, entre molécules), pour devenir de plus en plus complexes, avec les interactions entre corps, entre corps et forces, champs et énergie, puis entre la matière et le biologique, puis le mental. Ces interactions, qui aboutissent à la conscience

(l'interaction la plus complexe qui soit), correspondent à la « lecture » de la matrice.

Prenons une métaphore, celle du DVD. Ce DVD contient un film. Prenons un film bien connu « Sur la route de Madison »[59]. Sur ce DVD est gravée toute l'information d'un morceau d'univers en trois dimensions, qui dure deux heures quinze minutes[60]. Dans cet univers, il y a au moins deux personnes, qui agissent, qui ont une liberté, un libre arbitre, qui éprouvent des émotions, qui font des choix et pensent et sont conscientes d'elles-mêmes et de leur situation existentielle.

Si vous étiez avec Robert et Francesca, vous vous diriez dans un univers « classique », avec trois dimensions spatiales et… ça dure, il y a le temps qui passe. Mais il y a aussi vous, hors du film, avec ce DVD à la main. Eh bien, ce DVD, c'est l'univers-bloc, spatio-temporel, de Robert et Francesca.

Problème : le DVD est nécessairement lu. Pour que le film se passe, se déroule, il faut bien « lire » le DVD. Si vous regardez simplement le DVD, même avec un microscope, vous n'y verrez jamais Robert et Francesca s'aimer. Vous ne verrez que des creux et des bosses, des 0 et des 1 d'un langage, d'un code binaire. Pour pouvoir « animer », donner une âme à cette information, contenue à la surface du DVD, vous devez lire et décoder cette information et la « traduire », l'interpréter en un univers espace-temps. Pour le DVD, c'est simple, vous avez un « lecteur de DVD », avec son rayon laser, et le tour est joué. Mais pour l'univers-bloc, qui lit la matrice ?

Le seul moyen de le savoir, savoir qui lit l'univers-bloc espace-temps, afin qu'il s'actualise en un univers spatial qui dure, le seul moyen : c'est l'analyse phénoménologique.

Dit comme ça, cela paraît abscons, mais vous allez voir c'est simple, mais difficile, aussi, à la fois. Simple : vous

---

[59] *Sur la route de Madison*, Clint Eastwood, 1995.

[60] Ceci étant une métaphore, on ne tiendra pas compte des sautes de temps sur quatre jours, qui correspondent au scénario.

arrêtez de vous agiter en tous sens physiquement et mentalement et vous examinez, observez, ce qui est…

Pas sur l'instant, car l'observation c'est aussi difficile, car vous êtes au départ trop perturbé et dans le brouillard. Mais, à la longue, ce que vous découvrirez, c'est que ce qui « lit » l'univers-bloc, c'est la conscience.

La conscience, habituellement, concentrée en un point que l'on appelle, dans certains milieux, l'ego, n'est qu'une écume à la surface de l'océan spatio-temporel infini. Et encore ! Une écume de la surface d'un ongle. Pratiquement rien. Mais un rien boursouflé de suffisance et de grandiloquence et qui s'invente un Dieu pour mieux avoir l'impression de pouvoir appréhender le tout.

Sauf que le tout, eh bien, il s'en fout un peu de vous et de votre infinitésimale conscience. Tout pourrait très bien se dérouler sans vous, sans votre conscience égotique. Et c'est bien ce qu'il se passe. Vous lisez ces lignes et, tout à l'heure, vous irez ici ou là et vous glisserez peut-être et vous vous briserez une jambe ou vous rencontrerez l'amour de votre vie, comme Robert et Francesca, mais tout cela est déjà dans l'univers-bloc. Vous ne faites que l'actualiser au fur et à mesure du déroulé de votre conscience. Vous êtes le lecteur du DVD !

Oui, mais, alors, vous allez chercher à argumenter : et ma liberté et mon libre arbitre ? Oui, et alors ? Demandez à Robert et Francesca s'ils ne se sont pas sentis libres de renverser les conventions sociales pour vivre leur grand amour, *cet amour unique, que peu de gens connaîtront et que certains ne connaîtront jamais*[61].

Et pourtant, tout n'est-il pas déjà gravé sur le DVD, y compris la liberté et le sentiment de liberté ? Votre sentiment de choix, de libre arbitre, n'est qu'un sentiment, rattaché aux caractéristiques de votre conscience égotique, mais les

[61] Lama Écarlate paraphrase ici, avec malice, certaines des répliques cultes de ce magnifique drame.

sciences modernes nous démontrent amplement que tout cela n’est qu’illusion et que nous ne choisissons en fait rien, tout est déterminé à l’avance. Le sentiment de liberté n’est qu’une indexation. Une information à propos de l’information-univers.

À partir de là, forts de cette vision de l’univers-bloc, qui contient tout le programme de votre vie, ainsi que cette illusion de « liberté », il est possible que vous passiez à autre chose. Retour à la vision « classique », cliché que « tout cela n’est que spéculation métaphysique ». Vous oublierez même que le GPS de votre smartphone fonctionne grâce à la prise en compte de l’univers-bloc. Ou bien… Vous partirez à la passionnante découverte de ce mode de vie et d’approche de la réalité ultime qui prend en compte, vraiment, l’univers-bloc. Mais c’est là une tout autre histoire…

GLOSSAIRE DES TERMES SANSKRITS

***Alayavijñāna* :** la « conscience fondamentale », concept enseigné par l'école *Cittamātra*, mais considéré comme vacuité par l'école *Mādhyamika* (de la voie du milieu).

***Asura Loka* :** le Monde des dieux jaloux, l'un des six mondes de la roue de la vie, les cycles du fonctionnement de l'Ego. C'est le monde de l'envie et de la jalousie dans une concurrence entre les Egos.

***Avidyā* :** l'un des huit *Skandhas* qui structurent l'Ego. C'est la première forme-ignorance, fermeture de l'esprit au-delà de *Vidyā*, l'ouverture fondamentale de l'esprit. Elle voit l'émergence de la première information phénoménale, comme une première dualité univers-moi, avec la création de l'espace.

***Deva Loka* :** le Monde divin, l'un des six mondes de la roue de la vie, les cycles du fonctionnement de l'Ego. C'est le monde de l'aboutissement et de l'orgueil et de la fierté, du bonheur et de l'achèvement du soi, dans les plaisirs et notamment les plaisirs de l'esprit.

***Duḥkha* :** est la souffrance fondamentale et absolue. La souffrance relative et conditionnée (justifiée par des causes qui la précèdent) n'est qu'une composante de *Duḥkha*. Celle-ci va au-delà, en comprenant aussi les formes de déception, d'insatisfaction, d'assuétude, qui résident même au cœur des plaisirs et du bonheur et à cause de leur impermanence.

Kāma **:** est le désir associé au plaisir, dans la lutte contre *Duḥkha*.

Karma **:** est la chaîne des causes et des effets liés aux actes accomplis par un Ego. Le *Karma* est donc un déterminisme qui, à partir des actions antérieures, influence les actions présentes et futures et leurs conséquences.

Mādhyamaka **:** ou « Voie du milieu », est l'une des deux principales écoles spécifiques du bouddhisme *Mahāyāna*, à côté de l'école *Cittamātra*.

Manovijñāna **:** l'un des huit *Skandhas* qui structurent l'Ego. C'est la couche finale de l'Ego, une projection réflexive, à partir de l'ensemble des sous-structures de l'Ego, qui devient une conscience réflexive de son propre mental, un fort attachement au résultat de ses propres pensées.

Manusya Loka **:** le Monde humain, l'un des six mondes de la roue de la vie, les cycles du fonctionnement de l'Ego. C'est le monde de la vie ordinaire dans la recherche d'une minimisation de la souffrance et d'une maximisation du plaisir. Entre espérances et craintes. Un monde de discriminations intellectuelles.

Māyā **:** signifie le monde des illusions que se crée l'Ego en se structurant. Un monde de dualités et de discriminations factices. Les six mondes de la roue de la vie, des cycles du fonctionnement de l'Ego s'inscrivent dans *Māyā*.

Nāmarūpa **:** est globalement l'illusion d'exister en tant qu'individu, Ego. *Nāmarūpa* rassemble l'ensemble des *Skandhas* constitutifs de la structure de l'Ego.

Naraka Loka **:** le Monde infernal, l'un des six mondes de la roue de la vie, les cycles du fonctionnement de l'Ego. C'est un monde qui peut se présenter selon deux versions : 1) la version « chaude », faite de colère, de haine, de violence et d'agressions, dans de grandes souffrances ; 2) la version « froide », faite de paralysie, de dépression, d'autodestruction à petit feu, dans la désolation et les dépendances mortifères.

***Nirvāṇa* :** est l'extinction de l'Ego, la déconstruction de ses structures et la sortie de ses cycles de fonctionnement et de reproduction. C'est la fin de l'ignorance et le retour à *Vidyā*, l'ouverture primordiale. L'Ego a sa propre conception matérialiste du *Nirvāṇa*, qui lui fait illusoirement imaginer une sorte de « paradis », alors que *Nirvāṇa* est vacuité.

***Prajñā* :** est la compréhension intuitive de la vacuité, notamment des tétralemmes.

***Prajñāpāramitā* :** un ensemble de textes du bouddhisme *Mahāyāna* concernant la sagesse transcendantale et la vacuité.

***Preta Loka* :** le Monde des fantômes affamés, l'un des six mondes de la roue de la vie, les cycles du fonctionnement de l'Ego. C'est le monde de l'errance avide et douloureuse, marquée par d'intenses frustrations, de faims insatiables, où la question du manque tend à tout bloquer : l'accès au plaisir actuel et les perspectives futures de jouissance.

***Rūpa* :** l'un des huit *Skandhas* qui structurent l'Ego. C'est la forme corporelle, dans la discrimination entre ce qui est Ego et ce qui n'est pas Ego. C'est une projection réflexive élémentaire, à partir des cadres de l'espace et du temps, afin de réifier l'Ego et qu'il se distingue du reste de l'univers et en particulier des autres Egos.

***Samādhi* :** est l'état de parfaite condensation de l'esprit en état de méditation. Il est le résultat du lâcher-prise et du non-effort dans l'exercice méditatif. Ce n'est donc pas une « concentration ». Cela en est tout le contraire.

***Saṃjñā* :** l'un des huit *Skandhas* qui structurent l'Ego. C'est la structure des perceptions, qualités et tendances, qui se présentent suivant trois catégories fondamentales : l'attraction, la répulsion et l'indifférence, destinées à structurer les formes-sensations.

***Saṃsāra* :** est la ronde des désirs sans fin sur la roue des six mondes de *Māyā*, des illusions, qui conditionnent le fonctionnement dynamique de l'Ego.

Saṃskāra **:** l'un des huit *Skandhas* qui structurent l'Ego. C'est le mental sous sa forme d'impulsions et de réactions automatiques qui se déploient à partir des perceptions, qualités et tendances, et qui épousent ces perceptions suivant trois modalités réactionnelles : aimer-prendre-consommer ; haïr-repousser-agresser ; et indifférence-inhibition-ignorance.

Śāśvatanāma **:** l'un des huit *Skandhas* qui structurent l'Ego. C'est la seconde forme-ignorance, fermeture de l'esprit au-delà de *Vidyā*, l'ouverture fondamentale de l'esprit. À ce niveau l'Ego se structure sous la forme d'une existence inscrite dans une durée, une temporalité. Typiquement, à ce stade, l'Ego commence à se croire éternel.

Skandha **:** appelé aussi « agrégat », il s'agit des diverses structures qui composent l'Ego. Traditionnellement on décrit cinq *Skandhas* (la forme corporelle, les sensations, les perceptions, le mental et la conscience). Mais il est possible de décomposer davantage ces structures en huit *Skandhas* : *Avidyā*, *Śāśvatanāma*, *Rūpa*, *Vedanā*, *Saṃjñā*, *Saṃskāra*, *Vijñāna* et *Manovijñāna*.

Śūnyatā **:** signifie dans le bouddhisme la vacuité de toutes choses, de l'univers phénoménal.

Śūnyatiśūnya **:** signifie la vacuité de la vacuité (vide du vide, rien de rien), une fois que l'on a compris la vacuité des phénomènes et du soi (la conscience).

Tathatā **:** ce terme que l'on peut traduire diversement par ainsité (ou ainséité, quiddité, telléité…) est un équivalent de la vacuité (*Śūnyatā*), la coproduction conditionnée des phénomènes, l'absence d'être en soi, de substantialité des phénomènes. *Tathatā* est l'attitude mentale qui découle de la compréhension de *Śūnyatā*.

Tiryagyoni Loka **:** le Monde animal, l'un des six mondes de la roue de la vie, les cycles du fonctionnement de l'Ego. C'est le monde de l'assoupissement, de l'hibernation de

l'intelligence et de l'extinction de la créativité. Il est marqué de conceptions simplistes et extrêmes.

Vedanā **:** l'un des huit *Skandhas* qui structurent l'Ego. C'est la structure des formes-qualités liées aux sensations, dans un univers de discriminations sensorielles (sensations visuelles, auditives, tactiles, olfactives, gustatives et proprioceptives).

Vidyā **:** est l'esprit ouvert en l'absence d'Ego, avant les structures de l'Ego, qui démarrent avec *Avidyā*, la première fermeture. Cependant, il est possible de considérer *Vidyā* comme la structure minimale de l'Ego, tellement minimale que l'on peut dire qu'il n'y a pas encore (ou plus) d'Ego. Pourtant Ego est bien en germe dans *Vidyā*. La véritable ouverture ne porte aucun nom, elle est indicible, car elle est inconcevable, elle renvoie au concept de vacuité.

Vijñāna **:** l'un des huit *Skandhas* qui structurent l'Ego. C'est la transformation des structures sensorielles et réactionnelles sous-jacentes en formes-idées, concepts et théories. L'Ego se structure ici et se nourrit lui-même sous la forme d'intellectualisations, de discriminations idéelles, de catégorisations, de collages d'étiquettes, de visions du monde, suivant des logiques interprétatives.

À PROPOS DE L’AUTEUR

Écrivain, traducteur et éditeur indépendant, anciennement psychologue clinicien, docteur en psychopathologie, Éric Loonis a publié des ouvrages de psychologie, de philosophie, de spiritualité-fiction et des manuels. Il a traduit H. G. Wells, Ernst Mach. Éric Loonis est aussi l’auteur d’un roman « L'enfant de la déesse » en deux tomes et d’un recueil de nouvelles « Frida ».

Libres pensées bouddhistes à propos de la méditation, de la religion, de la science et de l'univers.

Enfant, celui qui allait devenir « Lama Écarlate » versa dans le bac d'un teinturier, contenant deux cents draps pour le monastère du coin, une substance à propos de laquelle personne ne s'accorde, mais qui eut pour effet de changer définitivement la couleur de la teinture. Au lieu de l'ocre ou du safran ou de l'orange ou du rouge ou du brun, ce fut une sorte de couleur étrange, un rouge vif profond, vibrant, presque lumineux. On l'appela « écarlate ». La punition du moinillon fut qu'il serait le seul propriétaire des deux cent draps écarlates, ceci afin qu'il s'en vêtît toute sa vie durant, portant à jamais sur lui le signe coloré de sa faute. On se mit à l'appeler « Lama Écarlate » et l'on finit par oublier son vrai nom.

« La religion morte est celle qui est figée dans ses certitudes à jamais. La religion vive est celle qui perpétue et alimente l'interrogation de l'âme humaine. »

Par la suite, Lama Écarlate fut contraint d'émigrer aux États-Unis pour fuir l'invasion chinoise et ses atrocités. Là, il mit à profit l'aide octroyé par ce grand pays occidental et suivit des études avancées en physique théorique et en psychologie. Il a acquis une culture avancée en philosophie, en religions comparées et bien d'autres domaines de la connaissance occidentale. Cet ouvrage de spiritualité-fiction a été réalisé à partir de la compilation de causeries et de questions-réponses avec Lama Écarlate Rinpoché. Au travers de ses propos et réponses éclairants et prémonitoires (première partie), Lama Écarlate nous invite à comprendre la véritable « structure » de l'Ego et les assises du détournement de la pureté de l'esprit religieux pour servir les désirs sans fin de cet Ego, ce que l'on pourrait appeler un « matérialisme religieux ». Dans la seconde partie, Lama Écarlate répond par emails à ses correspondants qui l'interrogent sur la méditation, la mise en pratique du bouddhisme, la religion et la science. Les réponses de Lama Écarlate sont toujours originales, quelque peu iconoclastes, relevant d'un bouddhisme originel, marqué par sa personnalité particulière.

